La BONNE CUISINE CANADIENNE

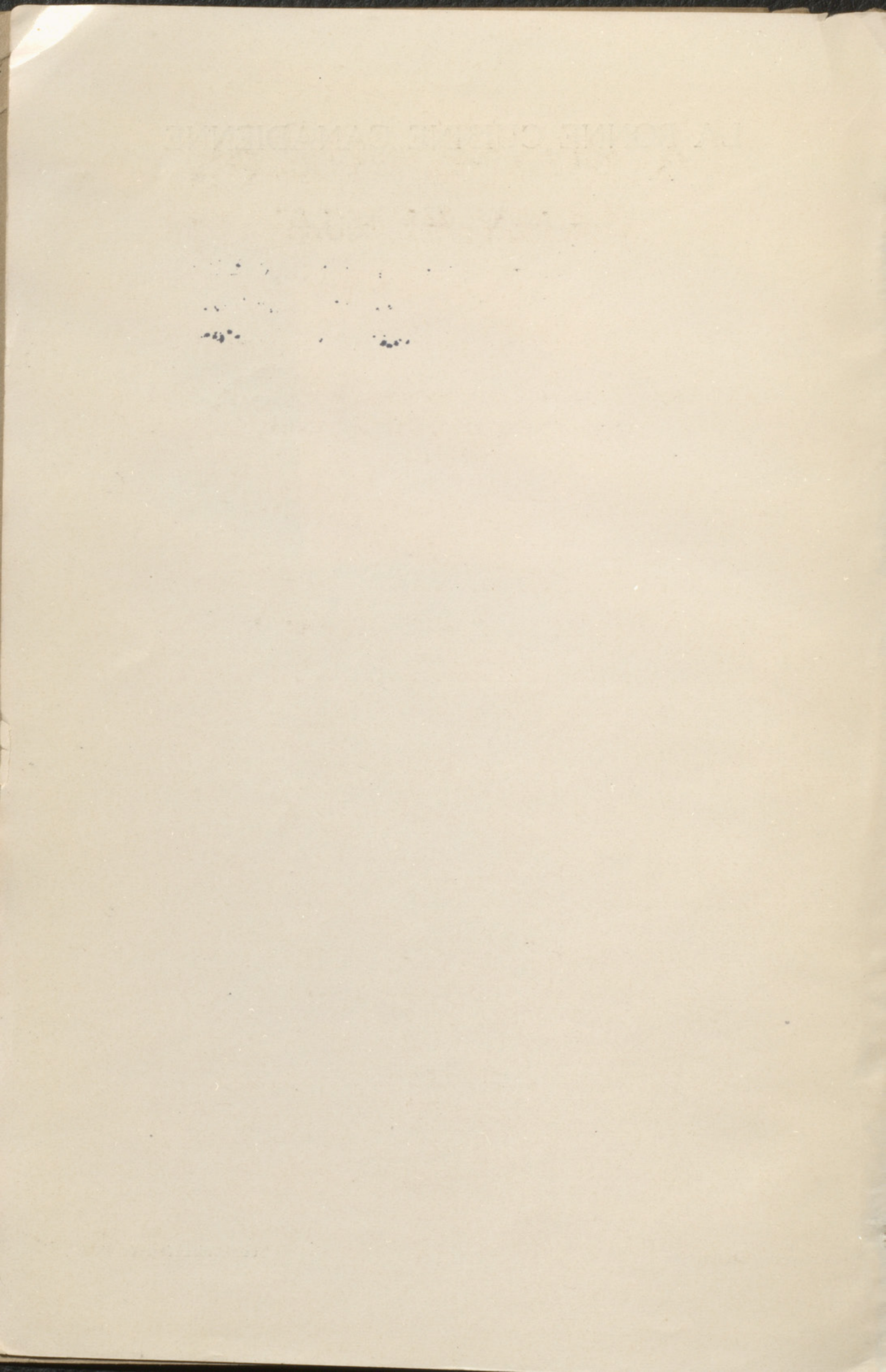


PUBLIÉ *par*

LE MINISTÈRE DE LA VOIRIE_1927

LA BONNE CUISINE CANADIENNE

Imprimé au Canada



LA BONNE CUISINE CANADIENNE

TRAITÉ D'ART CULINAIRE À L'USAGE DES HÔTELS DE LA PROVINCE DE QUÉBEC

AVEC DIX PLANCHES ORIGINALES EN COULEUR

Préparé et publié sous la direction du

MINISTÈRE DE LA VOIRIE
QUEBEC

Mars, 1927

Prix: **$1.00**

HON. J.-L. PERRON
Ministre

JOS.-L. BOULANGER
Sous-ministre

Table des Matières

AVANT-PROPOS

IL y a deux facteurs qui contribuent à développer le tourisme: les bonnes routes et les bons hôtels.

Depuis quinze ans, le gouvernement s'est employé de toute son énergie à améliorer les routes de la province. Notre réseau routier, dans cet espace de temps, s'est transformé complètement. Ce réseau, tel qu'il existe aujourd'hui, est moderne et supérieur à tous les points de vue.

Le ministère de la voirie prolonge sans cesse ce réseau, il le perfectionne et il s'efforce de le maintenir en aussi bonne condition que possible.

Le mouvement de la voirie a créé le tourisme dans la province et en a fait une source de revenus pour toute la population, surtout pour les propriétaires d'hôtels. Cette source de revenus ne peut qu'augmenter, mais à condition que nos visiteurs reçoivent chez nous une accommodation convenable. Il ne servira à rien de construire des routes et d'attirer chez nous des touristes si ceux-ci nous quittent mécontents et ne reviennent jamais.

Après l'amélioration des routes, c'est donc l'amélioration des hôtelleries qui s'impose.

Le ministère de la voirie a pris charge de la campagne d'éducation nécessaire pour amener graduellement cette amélioration. Il désire obtenir principalement deux choses: un confort général plus complet et une cuisine plus conforme à nos traditions et aux besoins des touristes.

La question du confort général proprement dit est traitée dans un ouvrage spécial qui vient d'être publié.

Le but du présent livre est de faire revivre les traditions culinaires de nos mères et de nos grand'mères. Celles-ci excellaient à confectionner ces mets savoureux qui donnaient à la cuisine canadienne d'alors un véritable cachet que l'on n'a pas su conserver partout jusqu'aujourd'hui.

Lorsque, l'appétit aiguisé par une longue randonnée, le touriste s'arrête à l'hôtellerie, ce qu'il désire ce sont des mets simples, nourrissants et bien préparés. La plus modeste maison de campagne peut, sous ce rapport, rivaliser avec le plus luxueux hôtel.

Ce livre est d'ailleurs un véritable traité que tous les cordons-bleus—quelle que soit l'importance de l'établissement dont ils préparent les menus—pourront consulter, étudier et mettre à profit. Les recettes qui y sont contenues permettent de varier les plats presqu'à l'infini et de satisfaire le plus solide appétit comme de flatter le palais le plus délicat.

Les propriétaires d'hôtels apprécieront sans aucun doute les sacrifices considérables que s'impose le gouvernement pour améliorer les conditions hôtellières dans notre province et ils sauront tirer profit des conseils pratiques du présent volume. Ils y sont d'ailleurs les premiers intéressés. La meilleure réclame dont ils puissent rêver pour leur établissement est celle que leur font les clients satisfaits.

Pour sa part, le Ministre de la Voirie se considèrera amplement récompensé lorsque les touristes quitteront la province de Québec avec le désir d'y revenir, et lorsque les propriétaires d'hôtels qui n'auront pas reculé devant une amélioration qui s'impose récolteront les fruits de leur initiative.

QUALITÉS REQUISES D'UNE BONNE DIRECTRICE D'HÔTEL

La bonne administration d'une maison ou d'un hôtel dépend pour une large part des qualités personnelles de la ménagère. L'ordre, l'activité et la propreté, tels sont les facteurs essentiels de son succès. Elle doit agir partout et toujours avec diligence, ponctualité et prévoyance en suivant un plan préalablement tracé; elle doit assigner à chaque objet la place qui lui convient et où elle sera sûre de le retrouver sans tâtonnement; enfin, elle doit savoir conduire son travail à bonne fin en faisant œuvre constante d'économie.

Elle n'oubliera pas non plus que le secret de produire beaucoup de travail et de l'exécuter dans les meilleures conditions est de faire chaque chose en son temps et de répartir sa tâche convenablement entre chaque jour de la semaine et entre chaque heure de la journée.

Enfin, travailler avec intelligence, discerner entre les besognes, distinguer celles qui sont de première nécessité et leur subordonner les autres, faire usage de raisonnement et de jugement, apprendre en un mot à mesurer l'effort au but, voilà quel doit être l'objectif de la ménagère modèle.

NÉCESSITE DE SAVOIR FAIRE LA CUISINE

Savoir faire la cuisine est un art qui s'impose de plus en plus. Si l'on regarde autour de soi, on se rend compte que le nombre des écoles ménagères augmente rapidement. En inaugurant des cours de cuisine pratique dans les hôtels de la province, le ministère de la voirie veut copérer avec l'hôtelier pour donner plus de confort aux voyageurs et aux touristes, en leur faisant goûter la délicatesse de notre cuisine canadienne, en les encourageant à revenir souvent chez nous et à voyager plus dans nos campagnes où ils s'arrêteront davantage, certains d'y trouver un gîte confortable et une table bien garnie.

La cuisine étant un art, on ne peut donc pas s'improviser cuisinière, ni maîtresse d'hôtel, sans une préparation spéciale. On devient une cuisinière experte par l'étude et par la pratique. Cuisiner, ce n'est pas seulement mélanger des substances dans des proportions données et les cuire indifféremment. Il faut appliquer des notions précises aux différentes préparations culinaires pour les réussir parfaitement et pour les présenter de la façon la plus convenable.

Être une bonne cuisinière, c'est aussi s'appliquer à établir le budget alimentaire dans les meilleures conditions de qualité, de valeur nutritive, de prix et de temps.

C'est une erreur de croire que, pour faire de bons repas et tenir un hôtel convenablement, il faille dépenser beaucoup d'argent et que seuls les riches ont droit de faire bonne chère. Un repas simple, préparé par une cuisinière ingénieuse, économe et propre, est souvent plus appétissant qu'un grand nombre de mets recherchés, mais préparés sans goût. Dans la préparation des repas, il faut surveiller les points suivants, en particulier: la propreté, la variété et l'apparence générale.

LA PROPRETÉ:

La propreté dans la préparation des aliments, même ceux qui doivent être cuits, oblige qu'ils soient lavés avec soin. Ce conseil semble peut-être inutile, mais, que de fois, n'a-t-on pas vu des ménagères ajouter le riz à la soupe sans le laver. Le céleri, la laitue et les fruits doivent toujours être essuyés ou lavés avant d'être placés sur la table. La propreté des ustensiles de cuisine est nécessaire si l'on veut que chaque préparation garde son goût particulier. La propreté de la table à manger exige une nappe propre, des verreries brillantes et de la vaisselle luisante.

VARIÉTÉ:

C'est le temps d'ajouter qu'il faut éviter la monotonie surtout sur les tables d'hôtel. Ceci évitera bien des commentaires de la part des convives. Apportons de la variété et de la diversité dans nos menus: c'est le moyen d'activer l'appétit et de faciliter la digestion. Dans les hôtels, les menus doivent être changés tous les jours, et même, les menus d'une semaine ne doivent pas se répéter exactement la semaine suivante.

APPARENCE GÉNÉRALE:

On peut juger du goût d'une maîtresse de maison par la manière dont elle dispose sa table, par l'arrangement de ses mets et par la façon de servir même un dîner sur assiette. Devant un mélange de viandes ou de légumes arrangés sans ordre ni soin, l'appétit diminue et les visiteurs partent peu satisfaits.

La cuisinière doit posséder une science complète de la cuisson des aliments et elle doit connaître la transformation qui s'opère en soumettant les viandes, légumes, etc., à la chaleur. Pourquoi cuit-on la viande? C'est pour la rendre meilleure au goût, lui donner plus de

consistance et lui permettre de se mastiquer avec plus de facilité. Pour obtenir tout cela, il faut que toutes les règles de la cuisson énumérées dans la théorie de chaque chapitre soient suivies à la lettre, surtout en ce qui concerne les légumes, les œufs, etc.

Il est très important de rendre nos tables attrayantes par la disposition, appétissantes par les préparations culinaires, de façon que tout flatte le convive. Tout cela joint au confort, à la bonne hygiène de la maison, fera la bonne renommée de l'hôtel, le contentement du voyageur et du touriste et le succès de l'hôtelier.

LES MESURES EN CUISINE

IMPORTANCE DU MESURAGE

Le succès en cuisine dépend du système de mesure exact. De bons résultats ne peuvent être obtenus que si la recette est bien suivie. En cuisine, comme partout ailleurs, l'à-peu-près n'a pas sa place.

SOINS À DONNER AU MESURAGE

Toutes les tasses ou les cuillères doivent être rases. La manière pratique d'avoir une bonne mesure est de remplir l'ustensile et d'enlever le trop plein avec un couteau. Les ingrédients secs tels que farine, fécule et sucre en poudre doivent être tamisés avant d'être mesurés.

EQUIVALENCES

3	cuillerées à thé	égalent	1 cuillerée à table
16	" à table	"	1 tasse
2	tasses	"	1 chopine
2	chopines	"	1 pinte
2	pintes	"	1 pot
2	pots	"	1 gallon

MESURES APPROXIMATIVES D'UNE LIVRE

2	tasses de	lait	égalent	1 livre
2	" "	beurre	"	"
2	" "	viande hachée	"	"
2	" "	sucre blanc	"	"
4	" "	farine blanche	"	"
4	" "	farine complète	"	"
4⅓	" "	café moulu	"	"
6	" "	d'avoine roulée	"	"
2⅓	" "	fèves séchées	"	"
8	gros œufs		"	"
9	œufs moyens		"	"
10	petits œufs		"	"

TEMPS DE CUISSON APPROXIMATIF DE CERTAINS ALIMENTS

	Aliment	Temps
CUISSON À L'EAU	Viandes (4 à 5 livres)	2 à 5 heures
	Jambon (12 à 15 livres)	4 à 6 "
	Poisson (2 à 5 livres)	30 à 40 minutes
	Patates blanches	20 à 30 "
	Patates sucrées	15 à 25 "
	Pois verts	20 à 60 "
	Fèves (gousses)	30 à 60 "
	Betteraves (jeunes)	45 "
	Betteraves (vieilles)	2 à 2½ heures
	Oignons	40 à 60 minutes
	Choux-fleurs	20 à 25 "
	Navets	30 à 45 "
	Panais	30 à 45 "
	Carottes (jeunes)	30 "
	Carottes (vieilles)	1 heure
	Épinards	15 à 20 minutes
	Courges	20 à 30 "
	Asperges	10 à 15 "
	Macaroni et Spaghetti	25 à 30 "
CUISSON AU FOUR	Rosbif (par livre)	10 à 15 minutes
	Porc (côtes), par livre	25 "
	Veau (cuissot), par livre	30 "
	Gigot d'agneau, par livre	25 à 30 "
	Poulet (3 à 4 livres)	1 à 1 heure 30 minutes
	Dinde (8 à 10 livres)	2 à 3 heures
	Poisson (3 à 4 livres)	40 à 50 minutes
	Pâtes légères (biscuits)	8 à 15 "
	Pâtes (gâteaux)	25 à 45 "
	Pâtes (gâteaux légers)	15 à 30 "
	Pouding (à la vapeur)	3 à 4 heures
	Pouding au pain	20 à 45 minutes
	Tartes	30 à 40 "
	Plats à base d'œufs	15 à 20 "
	Fèves au four	12 heures

PRINCIPAUX TERMES CULINAIRES

ABAISSE............. Pâte mince obtenue en roulant la pâte avec un rouleau.

AMALGAMER........ Mélanger plusieurs substances avant de s'en servir pour composer un mets.

BAIN-MARIE......... Cuire un mets en plaçant le récipient qui le contient dans une marmite renfermant de l'eau que l'on porte à l'ébullition.

BARDE.............. Tranches de lard gras très minces dont on recouvre les viandes avant de les faire rôtir et dont on garnit aussi le fond des casseroles.

BLANCHIR........... Passer les légumes et les viandes dans l'eau bouillante pour en enlever l'âcreté ou pour les nettoyer.

BOUQUET GARNI.... Herbes potagères qui servent à aromatiser le bouillon et les sauces. Il se compose d'un oignon piqué de trois clous de girofle, d'une carotte, d'une branche de persil, de céleri, de thym, de marjolaine, d'une feuille de laurier, d'une feuille de sauge, de sel et de quelques grains de poivre.

BRAISER............. Faire cuire à feu doux sans évaporation, de façon à conserver aux viandes tout leur suc.

CHAPELURE......... Biscuits ou croûtes de pain pulvérisés, séchés au fourneau, employés pour saupoudrer certaines préparations culinaires.

CLARIFIER........... Opération qui consiste à rendre clair un bouillon. Les blancs d'œufs sont employés à cet effet.

COURT-BOUILLON... Eau dans laquelle on fait bouillir un oignon, des carottes, du céleri, un bouquet garni, du sel, du poivre et du vinaigre.

CROUTONS........... Croûtes de pain découpées en dés et dorées au fourneau.

DÉGORGER.......... Mettre les viandes dans l'eau froide ou additionnée de sel ou de vinaigre pour en faire sortir le sang et empêcher qu'elles noircissent.

DÉGRAISSER......... Enlever la graisse du bouillon, des sauces ou des ragoûts.

DÉCANTER.......... Tirer un liquide au clair en ayant la précaution de ne pas verser le dépôt qu'il a formé.

DORER............... Badigeonner une pâtisserie avec un pinceau trempé dans des œufs battus ou faire prendre couleur à un mets quelconque.

DÉTREMPE.......... Pâte faite de farine délayée avec de l'eau, du lait, du beurre et des œufs.

DESSERTE........... On donne ce nom aux restes des mets qui ont servi sur la table.

DRESSER............ Disposer de manière attrayante, un mets dans un plat au moment de servir.

ÉCHAUDER.......... Plonger dans l'eau bouillante, les légumes ou les poissons et les retirer aussitôt.

ÉTUVER............. Cuire les aliments sur le feu ou à four très doux, dans un vase clos.

ÉCUMER............. Enlever, à l'aide d'une cuillère la mousse qui se forme sur les liquides soumis à l'ébullition.

ENTRÉE.............. Mets que l'on sert après le potage.

EMPORTE-PIÈCES... Ce sont des moules qui servent à couper la pâte.

FARCIR............... Mettre une farce dans une volaille, un gibier ou un poisson.

FLAMBER............ Brûler à la flamme le duvet d'une volaille.

FINES HERBES...... Plantes aromatiques: telles que persil, céleri, cerfeuil, thym, sauge, marjolaine et laurier.

FONTAINE........... Creux que l'on fait au milieu d'une quantité de farine, afin de pouvoir y déposer le liquide devant servir à former la pâte.

FRAISER............. Rouler la pâte sous la main afin de la rendre lisse.

FRÉMIR.............. Se dit d'un liquide sur le point d'entrer en ébullition.

GRATINER........... Faire dorer un mets au fourneau sans le couvrir.

GRUMEAUX..........	Petites boules de pâte qui se forment en délayant de la farine.
HORS-D'ŒUVRES....	Certains mets que l'on sert sur la table pour exciter l'appetit: tels que radis, olives, amandes salées, céleri, etc.
LARDER.............	Couvrir une pièce de viande de petit morceaux de lard.
LIAISON..............	On appelle ainsi tout ce qui sert à donner de la consistance à une sauce.
MARINER...........	Laisser tremper de la viande dans une préparation de sel, de poivre, de vinaigre ou d'huile pour l'attendrir et lui donner plus de saveur.
MASQUER...........	Couvrir un mets avec une sauce consistante, après l'avoir dressé sur un plat.
MIJOTER.............	Cuire lentement à petit feu.
MOUILLER..........	Mettre de l'eau, par petite quantité, pendant la cuisson d'une préparation culinaire.
PARER...............	Ôter aux viandes toutes les parties qui peuvent nuire à leur forme régulière.
PASSER..............	Donner quelques tours à une viande ou à des légumes dans une casserole avec de la matière grasse avant de les accommoder.
POINTE..............	Mettre une petite quantité d'un assaisonnement. Une pointe de poivre.
POCHER..............	Plonger certains aliments, comme les œufs, dans de l'eau ou du bouillon en ébullition, jusqu'à cuisson.
REVENIR...........	Mettre l'aliment dans une casserole garnie de beurre très chaud pour lui faire prendre couleur.
ROUX................	Mélange de beurre et de farine que l'on met sur le feu jusqu'à ce qu'il devienne bien homogène.
SAUTER..............	Mettre un aliment dans du beurre chaud, faire cuire à feu ardent et faire sauter de temps en temps.
TROUSSER..........	Assujettir les membres d'une volaille ou d'un gibier à l'aide d'une aiguille spéciale.
ZESTE................	Pelure mince de l'écorce du citron et de l'orange.

LISTE ALPHABÉTIQUE DES RECETTES

PÂTES ALIMENTAIRES MACARONI—SPAGHETTI

POISSONS

SALADES—MAYONNAISES

LES HORS-D'OEUVRE

SERVICE DES HORS-D'ŒUVRE
UTILITÉ
PRINCIPAUX HORS-D'ŒUVRE

Les HORS-D'OEUVRE

Les hors-d'œuvre se servent dans de petits plateaux ronds ou ovales appelés hors-d'œuvriers ou raviers. Ils sont placés sur la table au commencement du repas, ils servent d'ornementation pour le couvert et d'apéritif pour le convive. Ils sont d'une variété infinie. Les principaux sont: le beurre frais, les olives, les radis roses, le céleri, les cornichons marinés, les tomates vertes et rouges marinées, les betteraves au vinaigre, les oignons au vinaigre, les capucines marinées et la moutarde préparée.

LE BEURRE

Le beurre que l'on sert comme hors-d'œuvre doit être bien frais. On lui donne généralement une jolie forme. Il se sert dans un ravier avec des fragments de glace.

LES OLIVES

Les olives se servent égouttées de leur saumure, qu'on remplace par un peu d'eau fraîche.

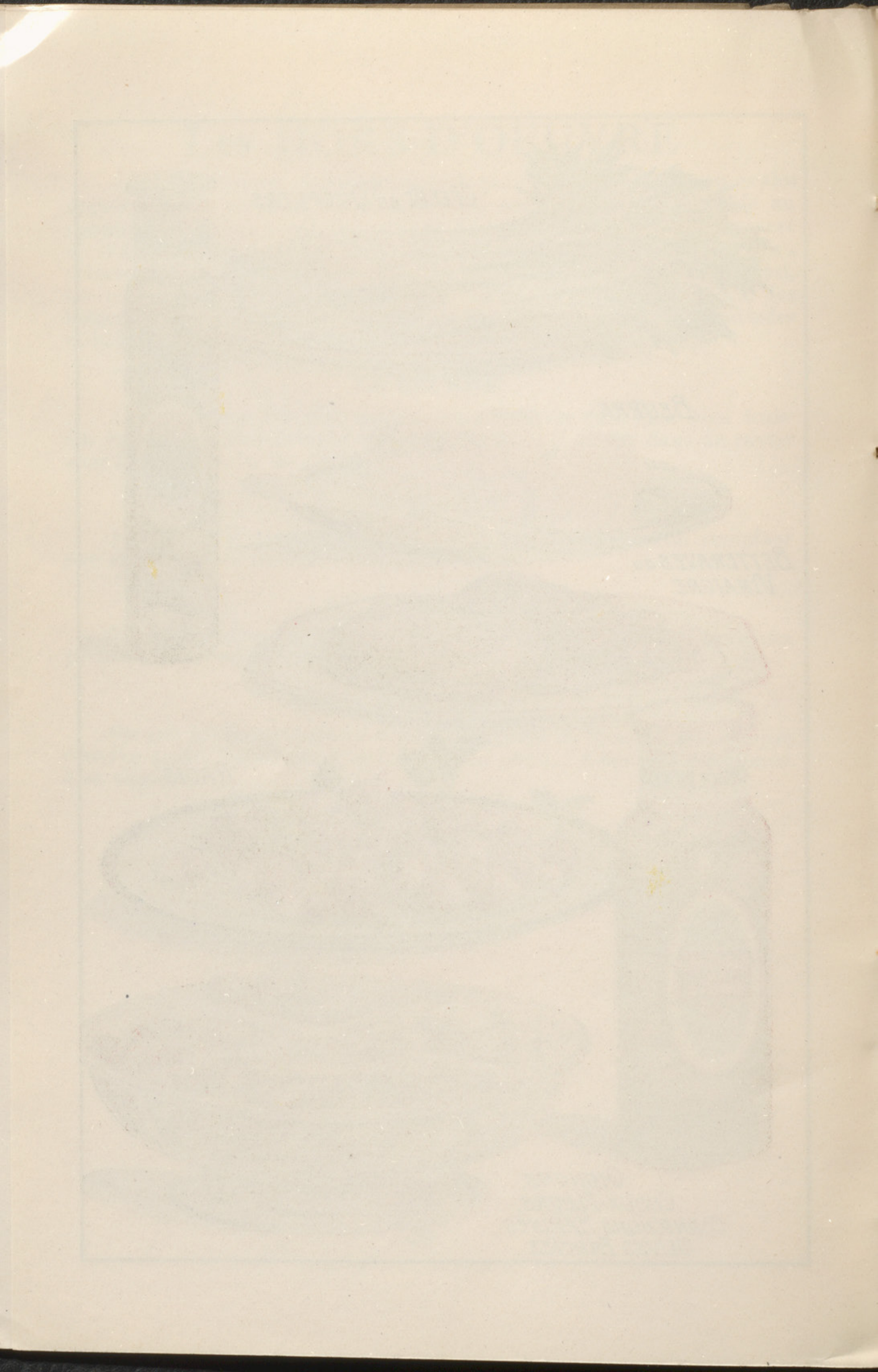
LES RADIS ROSES

Les radis roses se servent tels quels en leur laissant quelques petites feuilles ou en leur donnant la forme de fleurs.

LE CÉLERI

On sert le céleri séparé en 6 ou 8 morceaux, de manière que chaque convive puisse bénéficier d'une partie du cœur. Chacun l'assaisonne à sa manière.


CÉLERI en QUARTIERS
Olives de Ch
OLIVES DE CHOIX
BEURRE
BETTERAVES au VINAIGRE
CHOICE PICKLES
MARINADES DE CHOIX
RADIS
OIGNONS,
CHOUX-FLEURS,
CORNICHONS MARINÉS
OLIVES FARCIES



RECETTES

CORNICHONS AU VINAIGRE

DÉTAIL

Cornichons — Vinaigre

MODE DE PRÉPARATION

Prendre les cornichons fraîchement cuillis, les essuyer fortement pour en enlever les aspérités. Les mettre dans un plat avec quelques poignées de sel et les laisser reposer quelques heures. Décanter l'eau qui en est sorti, placer les cornichons dans un plat, les couvrir avec du vinaigre, les laisser reposer quelques jours.

Verser les cornichons et le vinaigre dans un chaudron, faire chauffer sans laisser bouillir, les égoutter de nouveau, alors déposer les cornichons dans des bocaux, les recouvrir de bon vinaigre préalablement bouilli. Si vous voulez obtenir des cornichons sucrés ajouter ½ tasse de sucre par pinte de vinaigre.

TOMATES VERTES MARINÉES (Catsup vert)

DÉTAIL

12 tomates vertes	1½ tasse de vinaigre
1 pied de céleri	½ tasse de sucre
1 chou moyen	Épices au goût
6 pommes	Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Couper les ingrédients en petits morceaux et cuire avec un peu d'eau bouillante pendant 2 heures, ensuite ajouter le vinaigre, le sucre, les épices et les assaisonnements et laisser cuire encore 2 heures. Verser dans des bocaux fermant hermétiquement.

TOMATES ROUGES MARINÉES (Catsup rouge)

DÉTAIL

4 pintes de tomates rouges	4 c. à table de sucre
4 oignons moyens	Epices
2 tasses de vinaigre	Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Laver les tomates, les couper en quartiers, les faire cuire avec les oignons dans très peu d'eau. Après que les ingrédients seront devenus tendres, leur ajouter le vinaigre, le sucre, les épices placées dans un petit sac, le sel et le poivre, Laisser cuire à nouveau jusqu'à ce que tout le liquide soit évaporé. Retirer le sac d'épices. Déposer dans des bocaux de verre.

BETTERAVES AU VINAIGRE

DÉTAIL

Betteraves **Vinaigre**

MODE DE PRÉPARATION

Peler les betteraves cuites, les couper en rondelles, les mettre dans des bocaux. Verser dessus du bon vinaigre.

CHOUX-FLEURS MARINÉS

DÉTAIL

Choux-fleurs **Epices**
Vinaigre **Sucre**

MODE DE PRÉPARATION

Séparer le chou-fleur, le faire cuire pendant 10 minutes. Après cuisson le refroidir immédiatement. D'autre part, faire bouillir le vinaigre avec le sucre et les épices. Déposer les choux-fleurs dans des pots, jeter dessus le vinaigre passé au tamis. Fermer les bocaux hermétiquement.

OIGNONS AU VINAIGRE

DÉTAIL

Oignons **Vinaigre**

MODE DE PRÉPARATION

Peler les oignons, les mettre tremper dans de l'eau salée pendant toute une nuit, les égoutter, les mettre dans des bocaux et les couvrir de vinaigre bouillant.

CAPUCINES MARINÉES

DÉTAIL

Capucines **Sucre**
Vinaigre **Epices**
Sel

MODE DE PRÉPARATION

Laver les capucines. Mettre un rang de capucines et un rang de sel et laisser reposer pendant toute une nuit. Faire jeter un bouillon au vinaigre, mettre un peu de sucre et des épices au goût. Laver les capucines une seconde fois à grande eau, les mettre dans le vinaigre, les laisser bouillir pendant quelques minutes. Servir comme hors-d'œuvre.

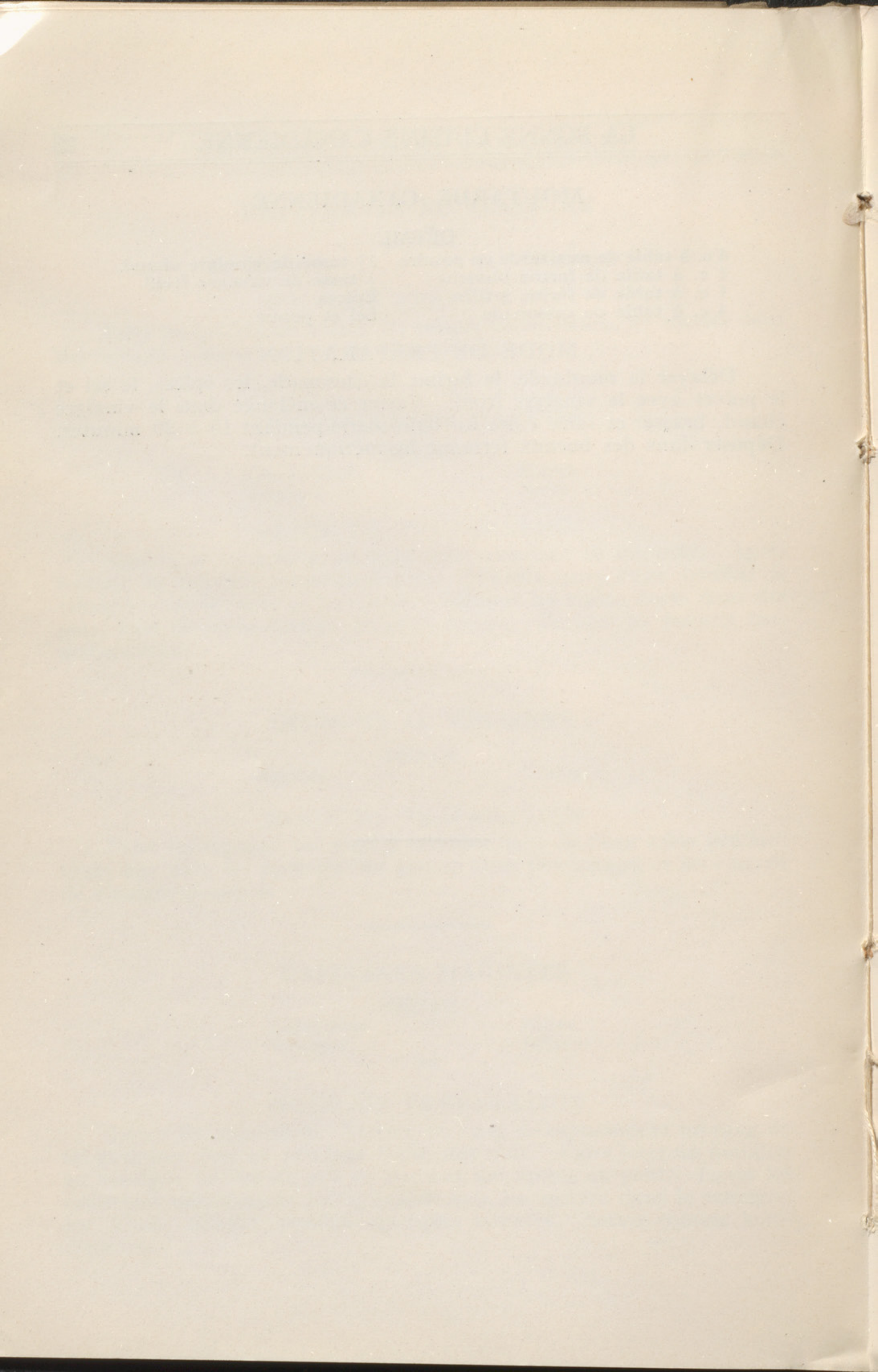
MOUTARDE CANADIENNE

DÉTAIL

4 c. à table de moutarde en poudre
1 c. à table de farine blanche
1 c. à table de farine grillée
4 c. à table de cassonade
$1\frac{1}{2}$ tasse de vinaigre chaud
$\frac{1}{2}$ tasse de vinaigre froid
Épices
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Délayer la moutarde, la farine, la cassonade, les épices, le sel et le poivre avec le vinaigre froid. Verser ce mélange dans le vinaigre chaud, brasser et faire cuire au bain-marie pendant 15 à 20 minutes. Déposer dans des bocaux fermant hermétiquement.



SOUPES ET POTAGES

DÉFINITION DES SOUPES ET DES POTAGES,
DIFFÉRENCE ENTRE LES SOUPES ET LES POTAGES,
VALEUR NUTRITIVE DES SOUPES ET DES POTAGES,
REMARQUES GÉNÉRALES SUR LES SOUPES ET LES POTAGES.

SOUPES et POTAGES

En étudiant bien le rôle que jouent la soupe et le potage dans l'alimentation, ainsi que leur importance dans les repas, nous verrons qu'il n'est pas superflu de parler de ces mets si populaires.

Ces aliments liquides servis au début d'un repas sont préparés avec du bouillon de viande, de la purée de légumes, dans lesquels on ajoute des pâtes alimentaires, du lait ou des liaisons.

Nous regardons d'ordinaire la soupe et le potage comme le commencement nécessaire du dîner ou du souper. Ils excitent les sucs gastriques de l'estomac, préparent ce dernier à recevoir le repas qui va suivre, aident la digestion et l'assimilation. On peut même dire que ces mets créent l'humeur de l'estomac et l'opinion du convive sur tout le repas.

La maîtresse d'hôtel, qui sait ces choses et qui s'applique à soigner sa cuisine, portera une attention toute particulière à ce premier plat, parce qu'elle sait que si la soupe ou le potage sont délicieux, bien réussis, les convives seront disposés à apprécier les aliments qui suivront. On les entendra faire des éloges tout au mérite de la ménagère, séparer, vanter les qualités d'une bonne cuisine. Ces voyageurs satisfaits ne peuvent faire autrement que d'attirer une plus grande clientèle par la propagande qu'ils feront. Dans le cas contraire, si la soupe ou le potage sont médiocres, pas suffisamment cuits, les voyageurs seront immédiatement mal disposés, et le reste du repas, si bien réussi qu'il puisse être, ne parviendra pas à faire disparaître la première impression, qui restera au désavantage de l'hôtel.

Plusieurs opinions furent émises sur la différence qui existe entre la soupe et le potage. Rien de bien défini cependant nous est parvenu. Quelques auteurs prétendent que la soupe est toujours à base de bouillon gras, et le potage à base de bouillon maigre. Toutefois, il semble que l'on peut très bien faire une soupe maigre et un potage gras et vice-versa. Cette opinion s'explique de la manière suivante: un potage serait une préparation à base de bouillon ou de lait, additionnée de légumes ou d'autres ingrédients passés à-travers le tamis, de sorte que tout ce qui le compose soit réduit en purée; tandis que la soupe serait un liquide, bouillon gras ou bouillon maigre, dans lequel on laisse aux légumes ou aux autres ingrédients leur forme première. Inutile d'ailleurs de s'attarder trop à approfondir ce point sans importance première. Appliquons-nous à faire de bonnes soupes et de délicieux potages.

La valeur nutritive de la soupe ou du potage varie suivant la base et les éléments qui entrent dans leur composition. Le bouillon de viande, de poisson ou de légumes qui forme la base de presque tous ces

aliments n'est autre chose qu'un apéritif légèrement tonique. Les éléments qui entrent dans le liquide sont destinés à produire des forces et à activer l'appétit. En général nous trouvons dans les deux aliments que nous étudions des principes albuminoides, des hydrates de carbone et des corps gras qui nous prouvent leur valeur nutritive.

Nous pouvons donc conclure en disant qu'une soupe ou un potage sont réussis, et que la cuisson est à point quand tout ce qui entre dans leur composition ne surnage pas la surface.

Pour couler les potages on jette le contenu de la casserole dans une passoire placée au-dessus d'un plat et on exerce une pression sur les ingrédients avec une cuillère de bois, afin de les réduire en purée.

A tous les potages, on peut ajouter une liaison faite de un ou deux jaunes d'œufs battus avec quelques cuillerées de lait ou de crème. Cette liaison donne au potage un goût fin, le rend plus nourissant, mais est moins économique.

Par ces données nous voyons que la soupe et le potage sont des aliments de première importance par le rôle qu'ils jouent. De plus, ces aliments sont reconstituants, sains à tous les points de vue, rafraichissants parfois, et des plus économiques. Cependant, malgré leur nécessité dans l'alimentation, les personnes qui ont peu d'appétit feront bien de n'en prendre qu'une petite quantité, tandis que les vieilles personnes et les enfants en feront la base de leur régime.

RECETTES

SOUPE AUX POIS

DÉTAIL

2 tasses de pois
½ livre de lard salé
1 c. à thé soda à pâte
3 pintes d'eau froide
2 petits oignons
Poivre

MODE DE PRÉPARATION

Faire tremper les pois pendant toute une nuit dans de l'eau froide additionnée d'une cuillerée à thé de soda. Jeter cette eau et cuire les pois dans de l'eau nouvelle. Ajouter le lard salé, les oignons et les assaisonnements. Laisser mijoter 4 à 5 heures.

SOUPE AUX CHOUX

DÉTAIL

Un petit chou
2 pintes de bouillon
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Trancher le chou, l'ébouillanter et le laisser tremper 20 minutes avant de jeter l'eau. Faire chauffer le bouillon, ajouter le chou, les assaisonnements et faire cuire. Si on le désire, une demi-heure avant de servir on peut ajouter 3 c. à table de riz.

SOUPE À LA FERMIÈRE

DÉTAIL

2 grillades de lard salé
2 oignons
2 carottes
2 branches de céleri
20 gousses de fèves
2 pintes d'eau ou de bouillon
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Faire fondre les grillades de lard salé et ajouter les oignons coupés, les carottes, le céleri, les fèves en gousses coupées finement; laisser cuire 5 minutes en remuant de temps en temps. Verser alors 2 pintes d'eau ou de bouillon et laisser bouillir jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Servir.

SOUPE À L'ORGE

DÉTAIL

2 tasses d'orge
1 pinte d'eau
2 pintes de bouillon
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Faire cuire l'orge jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Ajouter deux pintes de bouillon de viande. Servir avec des petits carrés de pain grillé.

SOUPE AUX NAVETS

DÉTAIL

4 c. à table de beurre
1 oignon
½ navet
2 pintes de bouillon de bœuf
4 c. à table de riz
½ c. à thé de sucre
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Faire revenir dans le beurre et laisser prendre couleur à l'oignon coupé finement; mouiller avec 2 tasses de bouillon; laisser mijoter quelques instants, ajouter le navet coupé en dés, puis le reste du bouillon. Laisser bouillir environ une heure, ajouter le riz, et le faire cuire trente minutes; assaisonner. Servir avec des biscuits soda.

SOUPE AUX CHOUX ET AU VERMICELLE

DÉTAIL

½ chou
1 petit oignon
1 poireau
3 pintes de bouillon
1 tasse de lait
4 c. à table de vermicelle
1 c. à thé de persil haché
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Laver le chou à l'eau froide, et enlever les feuilles extérieures; séparer toutes les feuilles intérieures, les laisser tremper dans l'eau froide salée pendant ½ heure, les égoutter, les hacher ainsi que l'oignon et le poireau; mettre le tout dans la marmite avec le bouillon et les assaisonnements, laisser mijoter environ une heure, y joindre le lait, le vermicelle, et cuire de nouveau 10 à 12 minutes. Verser dans la soupière ou dans l'assiette, soupoudrer le dessus de persil et servir.

SOUPE AU MACARONI

DÉTAIL

2 pintes de bouillon
1 tasse de macaroni
Fromage canadien
Croûtons
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Faire bouillir le bouillon, et y ajouter le macaroni cassé. Laisser cuire environ 30 minutes. Servir avec croûtons frits au beurre. Soupoudrer la soupe de fromage canadien râpé.

SOUPE AUX LÉGUMES

DÉTAIL

2 tasses de carottes
2 tasse de navet
1 tasse de céleri
1 petit oignon
4 c. à table de graisse de rôti
3 pintes d'eau bouillante
Persil
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Laver les légumes et les couper en dés. Hacher l'oignon finement. Faire fondre la graisse, y faire revenir l'oignon et les légumes, ajouter l'eau bouillante, et au bout de dix minutes, le persil et les assaisonnements. Laisser cuire à petit feu et servir.

SOUPE AU PAIN

DÉTAIL

2 pintes d'eau bouillante
1 oignon
3 c. à table de graisse de rôti
2 tasses de pain séché
2 c. à table de riz
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Faire revenir l'oignon dans la matière grasse. Ajouter l'eau bouillante, le riz, le pain émietté et les assaisonnements. Laisser cuire doucement pendant $\frac{3}{4}$ d'heure. Servir chaud.

SOUPE AUX LÉGUMES ET AU VERMICELLE

DÉTAIL

1 petite carotte
1 petit poireau
1 branche de céleri
3 c. à table de graisse de rôti
3 pintes d'eau
4 c. à table de vermicelle
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Faire revenir les légumes, après les avoir hachés finement dans la matière grasse, en les remuant de temps en temps avec la cuillère de bois pour les empêcher de coller. Verser l'eau chaude, les assaisonnements et cuire doucement environ $1\frac{1}{2}$ heure. Vers la fin de la cuisson ajouter le vermicelle.

SOUPE RAPIDE

DÉTAIL

1 tête de laitue
4 c. à table de beurre
4 c. à table de farine
2 pintes d'eau chaude
1 jaune d'œuf
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Faire fondre le beurre, et ajouter la laitue coupée très fine. Laisser prendre couleur en remuant avec la cuillere de bois. Mettre la farine, verser alors peu à peu l'eau bouillante, et laisser mijoter doucement 10 minutes. Déposer dans la soupière le jaune d'œuf, et y verser petit à petit la soupe. Assaisonner et servir.

SOUPE BONNE FEMME

DÉTAIL

¼ de livre de lard salé
6 carottes
2 tranches de navet
1 petit oignon
3 pintes d'eau ou de bouillon
4 c. à table de tapioca fin
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Faire revenir le lard dans un chaudron avec les légumes coupés en dés, et ajouter l'eau et le bouillon. Laisser cuire doucement. Un quart d'heure avant de servir, ajouter le tapioca. Servir très chaud.

SOUPE JULIENNE D'HIVER

DÉTAIL

1 tasse de céleri
1 tasse de navet
1 tasse de carottes
1 tasse de choux
1 oignon
1 pinte d'eau
2 pintes de bouillon
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Couper finement tous les légumes, et les cuire à l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'ils soient tendres. A ce moment ajouter le bouillon. Laisser cuire encore quelques minutes. Assaisonner et servir.

SOUPE À LA VILLAGEOISE

DÉTAIL

2 oignons
6 c. à table de graisse de rôti
2 carottes
Quelques branches de cèleri
Quelques fèves vertes
2 pintes d'eau ou de bouillon
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Faire revenir l'oignon dans la matière grasse jusqu'à belle couleur dorée, ajouter les légumes coupés en morceaux, et laisser cuire quelques minutes en remuant. Verser alors l'eau ou le bouillon et les assaisonnements. Laisser cuire environ ¾ d'heure.

SOUPE AUX BETTERAVES ET AUX PÂTES DE FANTAISIE

DÉTAIL

4 petites betteraves
3 pintes de bouillon
8 c. à table de pâtes de fantaises
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Faire chauffer le bouillon, ajouter les betteraves hachées finement et les assaisonnements. Laisser cuire quelques minutes, puis y joindre les pâtes alimentaires. Terminer la cuisson et servir avec de petits biscuits sodas.

POTAGE À L'OIGNON

DÉTAIL

5 à 6 oignons
5 c. à table de matière grasse
5 c. à table de farine
1 pinte d'eau
1 pinte de lait
Persil
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Faire dorer les oignons dans la matière grasse, mettre la farine, puis l'eau bouillante, et continuer la cuisson 20 minutes. Passer au tamis, ajouter le lait chaud et les assaisonnements. Servir avec du persil finement haché.

En suivant le même détail, mais en remplaçant l'oignon par le poireau, on fait un potage à goût plus fin et plus délicat.

POTAGE À LA CITROUILLE

DÉTAIL

4 tasses de citrouille hachée
4 c. à table de beurre
1 oignon
1 tasse de tomates coulées
4 tasses de lait
1 c. à table de sucre
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Faire cuire la citrouille, la réduire en purée, et lui ajouter le beurre. D'autre part, chauffer le lait avec l'oignon et le sucre, mêler cette préparation à la première, et joindre ce mélange aux tomates chaudes. Assaisonner. Couler et servir. Eclaircir avec du lait ou du bouillon si nécessaire.

POTAGE AUX FÈVES

DÉTAIL

2 tasses de fèves	3 tranches de lard
6 tasses d'eau	Lait
1 oignon	Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Faire tremper les fèves pendant toute la nuit. Le lendemain matin les faire bouillir dans l'eau. Quand elles commencent à amollir, ajouter le lard salé, l'oignon et les assaisonnements. Cuire en purée, et passer à-travers un tamis. Ajouter du lait pour obtenir une bonne crème. Servir.

POTAGE À LA QUÉBECQUOISE

DÉTAIL

5 grosses carottes	2 pintes de bouillon
2 tranches de navet	1 pinte d'eau
1 oignon	Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Cuire les carottes et le navet, égoutter, passer à-travers une passoire fine. D'autre part chauffer le beurre, faire revenir l'oignon, y ajouter la purée ainsi que le bouillon et l'eau de cuisson des légumes. Laisser bouillir 5 minutes. Servir.

POTAGE AUX SALSIFIS

DÉTAIL

2 paquets de salsifis	1 pinte d'eau
4 c. à table de beurre	2 tasses de lait
4 c. à table de farine	2 c. à table de vinaigre

Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Ratisser les salsifis, les laisser tremper dans l'eau froide additionnée de 2 c. à table de vinaigre, les couper en morceaux, les faire cuire dans de l'eau bouillante salée, les égoutter et les réduire en purée. Faire fondre le beurre, ajouter la farine et l'eau de cuisson des légumes, et remettre sur le feu 10 à 15 minutes; ajouter le lait, la purée de salsifis et les assaisonnements. Laisser cuire quelques minutes et servir.

POTAGE AUX PATATES

DÉTAIL

6 patates	3 c. à table de farine
6 tasses de lait	2 tranches d'oignon
3 c. à table de beurre	Persil

Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Faire frire l'oignon dans le beurre, ajouter la farine puis le lait que vous avez fait chauffer au préalable et auquel vous avez mélangé les patates pilées. Laisser cuire quelques instants. Passer à la passoire fine. Assaisonner et servir. Soupoudrer de persil finement haché.

POTAGE CRÈME DE TOMATES

DÉTAIL

8 à 10 grosses tomates (ou 1 boîte en conserve)
1 pinte de lait
¼ c. à thé de soda à pâte
1 tranche d'oignon
3 c. à soupe de farine
3 c. à soupe de beurre
1 c. à thé de sucre
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Faire fondre le beurre. Ajouter la farine puis le lait bouillant dans lequel vous avez mis l'oignon. D'autre part chauffer les tomates avec le sucre et le soda, et joindre ce mélange au premier. Passer le tout au-travers d'une passoire fine. Laisser cuire quelques minutes. Assaisonner et servir.

POTAGE PRINTANIER

DÉTAIL

2 tasses de navet
1 tasse de radis
½ tasse de poireau
1 tasse de céleri
1 tasse de tomates
3 pintes d'eau
Lardons de lard salé

MODE DE PRÉPARATION

Faire dorer les lardons de lard, ajouter les légumes coupés finement, et faire prendre couleur en remuant constamment. Mettre l'eau bouillante, le sel et laisser cuire à petit mouillement. Passer à-travers une passoire fine, remettre sur le feu, et ajouter au goût du vermicelle, du riz ou des pâtes alimentaires. Servir chaud.

POTAGE LAURENTIEN

DÉTAIL

8 poireaux
3 c. à table de beurre
3 à 4 pommes de terre
3 tasses de lait
6 tasses d'eau
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Faire dorer les poireaux dans le beurre, ajouter l'eau et le lait, puis les pommes de terre tranchées, et cuire à feu doux environ 1 heure. Passer à-travers la passoire fine, assaisonner et servir.

POTAGE CRÈME D'ORGE

DÉTAIL

8 c. à table de farine d'orge
2 c. à table de beurre
2 pintes de bouillon
1 jaune d'œuf
Persil
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Faire fondre le beurre, et ajouter la farine d'orge puis le bouillon chaud. Laisser cuire quelques temps, passer à-travers un tamis, assaisonner et soupoudrer de persil finement haché.

POTAGE À LA CRÈME DE CÉLERI

DÉTAIL

1 pied de céleri
2 petits oignons
2 pinte de lait
1 pinte d'eau
3 c. à table de beurre
3 c. à table de farine
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Faire dorer dans la matière grasse les oignons et le céleri finement hachés, ajouter la farine puis l'eau chaude, continuer la cuisson environ 30 minutes. Passer au tamis, et mettre le lait et les assaisonnements. Laisser mijoter quelque temps et servir.

BOUILLON AU POULET

DÉTAIL

1 poulet
3 pintes d'eau
Sel

MODE DE PRÉPARATION

Préparer le poulet, le couper en morceaux, et le mettre dans une marmite avec de l'eau froide salée; le faire cuire sur un feu doux jusqu'à ce qu'il soit bien tendre, et écumer avant la fin de la cuisson. Couler le bouillon, le laisser refroidir, et le dégraisser. Au moment de servir, faire chauffer la quantité nécessaire. Servir à la place du potage.

BOUILLON DE BŒUF

DÉTAIL

2 livres de jarret, gigot, cou ou os de bœuf
2 pintes d'eau
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Essuyer la viande avec un linge humide, enlever la peau, et couper la chair en petits morceaux. Mettre viande et os dans une marmite, couvrir d'eau et laisser reposer ½ heure. Chauffer lentement jusqu'à ébullition. Assaisonner et continuer la cuisson sur un feu doux. Couler. Laisser refroidir, dégraisser jusqu'au moindre filet et servir au besoin à la place de potage.

BOUILLON VÉGÉTARIEN

DÉTAIL

6 carottes	3 branches de céleri
1 navet	1 oignon
4 poireaux	6 pintes d'eau
1 panais	Sel

MODE DE PRÉPARATION

Couper les légumes en petits morceaux, et les mettre cuire à l'eau froide salée. Après cuisson, passer le bouillon à-travers un tamis, et le servir en tasses à la place du potage. Les légumes seront servis à part; ils accompagneront la viande.

CONSOMMÉ

DÉTAIL

5 livres de gigot, jarret, débris de rosbif ou de parure de viande
1 oignon
7 pintes d'eau
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Essuyer la viande, la couper par morceaux, et la mettre à l'eau froide salée. Laisser mijoter 6 heures. Le consommé terminé, le passer au tamis et le mettre au froid. Dégraisser parfaitement avant de servir. Le consommé est un bouillon très concentré.

NOTE:—Pour faire un bon bouillon, il faut mettre la viande dans l'eau froide salée; le sel aide à la dissolution de l'albumine. De cette façon, vous extrairez de la viande la plus grande partie de ses principes nourrissants et vous obtiendrez le maximum de bon goût.

LES ENTREES

SERVICE DES ENTRÉES, UTILISATION DES RESTES COMME ENTRÉES, UTILISATION DU POISSON COMME ENTRÉES, UTILISATION DES CRUSTACÉS ET DES MOLLUSQUES COMME ENTRÉES.

ENTRÉES

Les entrées se servent immédiatement après la soupe, dans une assiette moins grande que celle convenant pour le corps du repas. Ces préparations culinaires constituent une série de mets très variés faisant ressortir les connaissances réelles de la personne chargée de la confection du repas. C'est à ce moment que la cuisinière montrera si elle est cordon-bleu en passant les restes d'un repas précédent.

Dans tout hôtel bien tenu, rien ne se perd; en servant une entrée, le moyen est trouvé de ne rien jeter, ne fût-ce qu'une bouchée de viande ou de simples croûtes de pain.

C'est toute une étude de savoir tirer parti des restes, étude souvent plus difficile que de confectionner un mets nouveau; cependant, avec de la bonne volonté et de la pratique, on peut confectionner avec des débris de nourriture des mets présentables et même fort appétissants.

Les poissons servis par portion individuelle se servent très bien comme entrée. Les habitants de l'onde sont très en faveur sur les tables recherchées; aussi, ils devraient toujours figurer sur nos menus d'hôtel. Les entrées de poisson sont d'une grande délicatesse et ne surchargent pas l'estomac. Ces mets seront accompagnés de sauce et on ne dédaignera pas la décoration.

A part l'utilisation des restes et le service du poisson, on ne négligera pas de servir comme entrées les crustacés: homard, crevette et les mollusques, huîtres, moules, etc.

Vulgarisons davantage ce service dans nos hôtels et de cette façon le peuple Canadien-Français passera pour savoir ordonner ses menus et, par conséquent, pour ne pas être en arrière sur les autres pays.

RECETTES

FILETS FRITS

DÉTAIL

2 filets de morue ou autre
Chapelure
Persil
Sel

MODE DE PRÉPARATION

Diviser les filets en portion individuelle. Rouler dans la chapelure et faire cuire en pleine friture. Saler et servir avec des patates à la parisienne. Décorer de persil.

POISSON FUMÉ RÔTI

DÉTAIL

1 filet de poisson fumé
Persil
4 c. à table d'huile d'olive
Sel

MODE DE PRÉPARATION

Faire tremper le poisson fumé dans l'eau froide pendant plusieurs heures. Le retirer, l'essuyer et le cuire dans une poêle contenant de l'huile d'olive bouillante. Assaisonner et servir une petite portion par personne. Décorer de persil.

BOULETTES DE POISSON

DÉTAIL

2 tasses de purée de pommes de terre
1 oignon
1 tasse de poisson haché
1 œuf
Chapelure
Persil
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Amalgamer ensemble la purée de pomme de terre, l'oignon haché très finement, le poisson, l'œuf et les assaisonnements. Façonner des boulettes de la grosseur d'un œuf que vous roulez dans la chapelure. Faire cuire dans la grande friture. Servir une boulette par convive. Décorer de persil.

BOULETTES DE VIANDE

DÉTAIL

1 tasse de restes de viande
1 oignon
1 œuf
2 c. à table de crème
Chapelure
Persil
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Hacher la viande au petit moulin avec l'oignon et ajouter l'œuf, la crème et les assaisonnements. Façonner les boulettes de la grosseur d'un jaune d'œuf que vous roulez dans la chapelure. Faire cuire dans la grande friture. Servir deux boulettes par convive. Décorer avec du persil en touffes.

CROQUETTES DE PANAIS

DÉTAIL

4 panais
2 œufs
1 c. à table de beurre
¼ tasse de lait
3 c. à table de farine
Chapelure
Sel

MODE DE PRÉPARATION

Cuire les panais, les écraser finement et leur ajouter les œufs, le lait, le beurre, la farine et le sel. Façonner de petites boulettes que vous roulez dans la chapelure. Faire cuire dans la grande friture. Servir 1 ou 2 croquettes par convives.

CROQUETTES DE POULET

DÉTAIL

2 tasses de purée de pommes de terre
1 œuf
1 tasse de poulet cuit
Chapelure
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Mêler ensemble la purée froide des pommes de terre, les assaisonnements et le poulet. Façonner des croquettes de forme ovale, que vous roulez dans la chapelure. Faire cuire dans la grande friture. Servir une croquette par convive. Décorer de persil.

CUISSES DE GRENOUILLE

DÉTAIL

2 douzaines de cuisses de grenouille
Farine
6 c. à table de beurre
Persil et sel

MODE DE PRÉPARATION

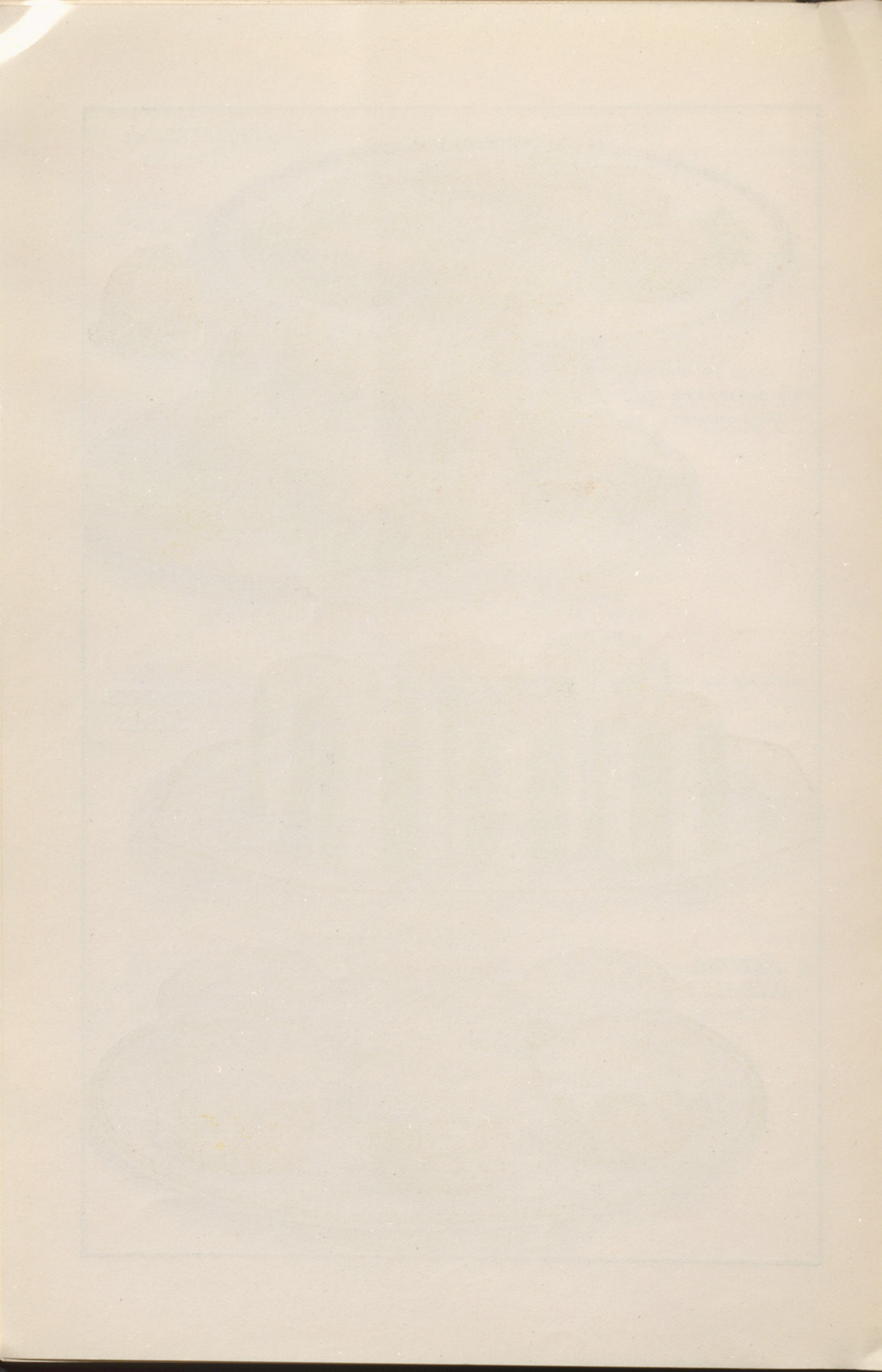
Essuyer les pattes de grenouilles, les rouler légèrement dans la farine et les cuire dans une poêle contenant le beurre chaud. Assaisonner et servir à chaque personnes quatre cuisses, arrosées de sauce au beurre. Décorer de persil.

CERVELLE AU GRATIN

DÉTAIL

2 cervelles
1 oignon
3 blancs d'œufs
Chapelure
Noisette de beurre
Eau vinaigrée
Sel


BOULETTES de POISSON
CROQUETTES de POULET
CONCOMBRES FARCIS
PETITES TIMBALES



MODE DE PRÉPARATION

Faire cuire les cervelles dans de l'eau contenant 1 c. à table de vinaigre, un oignon et du sel. Après 25 à 30 minutes de cuisson, les retirer, les hacher finement et les lier avec les blancs d'œufs montés en neige très ferme. Remplir avec ce mélange de petits moules à gratin et parsemer de noisettes de beurre. Faire cuire au bain-marie dans un fourneau. Servir un moule par personne.

CONCOMBRES FARCIS

DÉTAIL

2 concombres
¼ tasse d'huile d'olive

FARCE

2 c. à table de fromage
½ tasse de vermicelle cuit
¼ tasse de mie de pain
1 jaune d'œuf
2 c. à table de beurre fondu
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Peler les concombres et les séparer en tronçons de 2 pouces de longueur. Enlever les semences. Remplir la cavité avec la farce plus haut mentionnée. Parsemer chaque tronçon de fromage râpé. Faire cuire au fourneau dans l'huile d'olive. Servir une portion par convive.

ROGNONS FRITS

DÉTAIL

2 rognons
1 œuf
Biscuits sodas pilés
Eau, Sel

MODE DE PRÉPARATION

Faire dégorger les rognons dans l'eau vinaigrée et les faire cuire dans l'eau salée petdant environ 20 minutes. Les égoutter et les débarrasser de leur enveloppe et de tous les filaments blancs. Les couper en carrés, les rouler dans l'œuf battu et les biscuits sodas et faire cuire en pleine friture. Servir avec quelques morceaux de patates frites.

PETITES TIMBALES

DÉTAIL

1 tasse de farine
¾ tasse de lait
1 œuf
1 c. à thé d'huile d'olive
Sel

MODE DE PRÉPARATION

Délayer la farine avec le lait, ajouter l'œuf, l'huile d'olive et le sel, bien mélanger, chauffer le fer à timbale dans la grande friture, mettre un peu de pâte dans un bol, y tremper le fer, ensuite le mettre dans la friture, faire dorer les timbales de belle couleur, les déposer dans une assiette et les remplir avec la sauce au ris de veau.

SAUCE AU RIS DE VEAU

DÉTAIL

1 ris de veau | **1 tasse de sauce blanche**
Eau et sel

MODE DE PRÉPARATION

Faire dégorger à l'eau froide un ris de veau et le faire cuire à l'eau bouillante salée pendant environ 30 minutes. Rafraîchir, enlever la peau et couper en dés. Mettre dans une sauce blanche.

SAUCE BLANCHE

DÉTAIL

1 c. à table de beurre | **1 tasse de lait**
1 c. à table de farine | **1 jaune d'œuf**
Sel, poivre et persil

MODE DE PRÉPARATION

Fondre le beurre et ajouter la farine, puis le lait que vous avez fait chauffer au préalable. Cuire pendant 5 à 8 minutes. Lier avec le jaune d'œuf et assaisonner. Servir une timbale par personne. Décorer de persil.

PÂTÉS AUX HUÎTRES

DÉTAIL

12 pâtés feuilletés | **¾ tasse d'huîtres coulées**
1½ tasse de sauce | **Persil**

MODE DE PRÉPARATION

Prendre des patés feuilletés et les remplir de la sauce suivante:

SAUCE AUX HUÎTRES

DÉTAIL

3 c. à table de beurre | **1 tasse de lait**
3 c. à table de farine | **½ tasse de jus d'huîtres**
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Fondre le beurre et ajouter la farine, puis le lait et le jus d'huîtres que vous avez fait chauffer au préalable. Cuire pendant 5 minutes, ajouter les huîtres et continuer la cuisson pendant quelques minutes. Déposer cette sauce dans les pâtés chauffés à l'avance. Servir un pâté par convive. Décorer de persil.

HUÎTRES FRITES

DÉTAIL

Huîtres	Persil
Chapelure	Sel

MODE DE PRÉPARATION

Sécher les huîtres dans un linge, les passer dans la chapelure et les faire cuire dans la grande friture. Assaisonner. Servir avec du persil ou du citron.

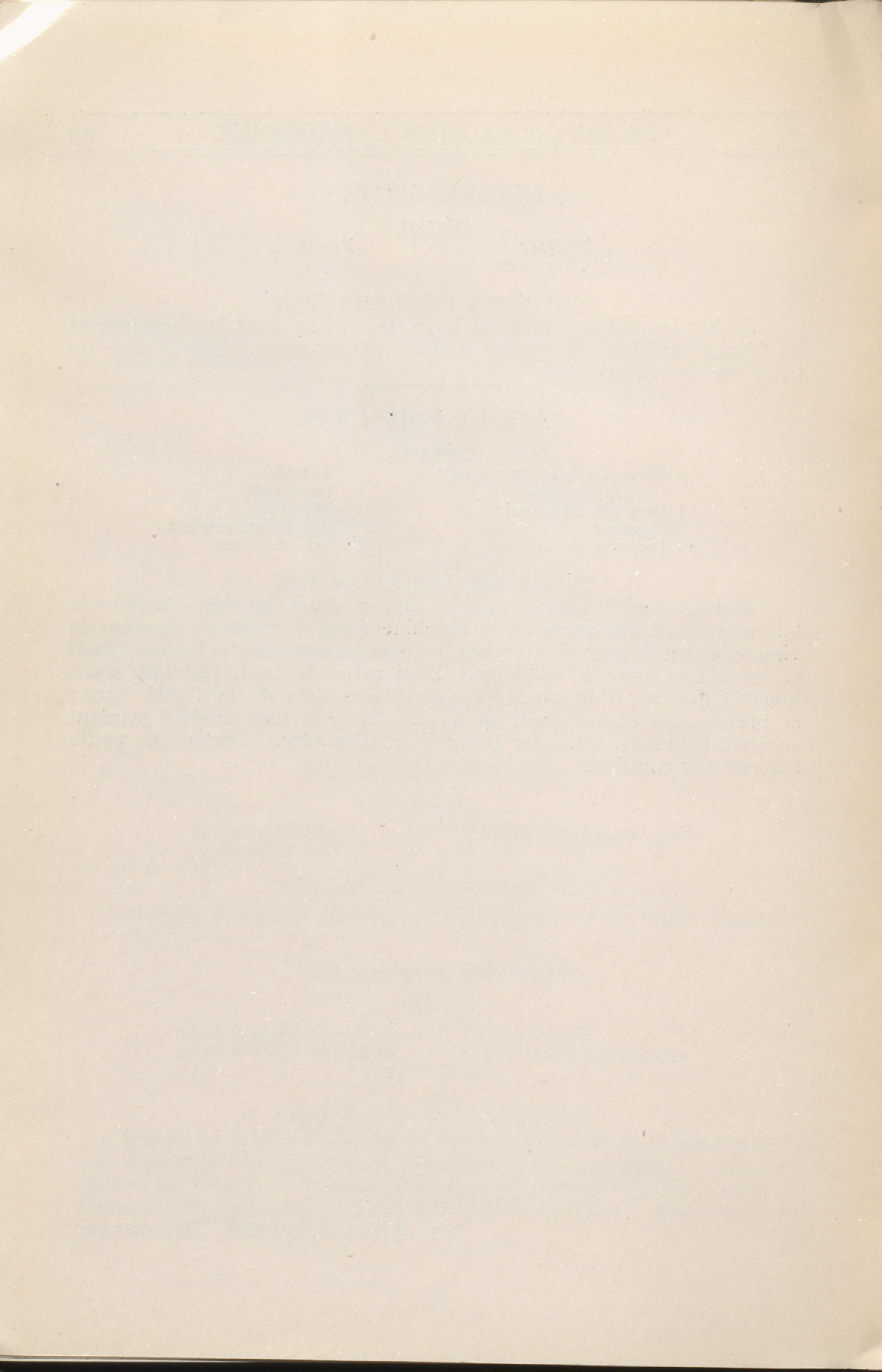
PÂTÉ DE FOIE GRAS

DÉTAIL

2 livres de foie de volaille ou de veau	4 œufs
1 livre de lard frais	Lard salé
2 oignons	Muscade
1 tranche de bacon	Epices mélangées
	Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Faire revenir l'oignon dans le bacon coupé en dés. Couper le foie et le lard, les passer à la machine (avec la roulette donnant la viande la plus fine) et ajouter tous les assaisonnements, les jaunes d'œufs et les blancs montés en neige. Bien mêler le tout. D'autre part, foncer l'intérieur d'un moule avec de minces filets de lard salé, verser la préparation et recouvrir de lard. Cuire à four modéré pendant environ 2 heures. Laisser refroidir et démouler. Servir une petite tranche par convive.



VIANDES

COMPOSITION DES VIANDES,
VALEUR NUTRITIVE DES VIANDES,
DIVISION GÉNÉRALE DES VIANDES,
DIVISION PARTICULIÈRE DES VIANDES,
CLASSIFICATION DES MORCEAUX DE VIANDES,
NOTES IMPORTANTES SUR LES VIANDES

VIANDES

COMPOSITION DE LA VIANDE

(d'après Marchef-Girard)

La chair des animaux, en cuisine la viande, fournit à l'alimentation :

1° Le tissu musculaire.
2° Le tissu cellulaire.
3° La graisse.
4° Du sang.

1° Le tissu musculaire est la substance réparatrice par excellence. Il est formé presque exclusivement de cette matière azotée ou albuminoïde que nous désignerons sous les noms de fibrine, de musculine, d'albumine ou de caséine. On y trouve, en autres, plusieurs alcaloïdes spéciaux, un grand nombre de sels, tels que des lactates et des phosphates; enfin un principe spécial, l'inosine, qui donne au bouillon son goût particulier et dont les sels desséchés répandent en brûlant l'arôme du rôti.

2° Le tissu cellulaire se trouve dans les os et la peau. La gélatine, qui en est la base, est peu nourrissante. Le tissu cellulaire se transforme progressivement en tissu musculaire; il est particulièrement propre aux jeunes animaux, dont la chair, par conséquent, est moins nourrissante que celle des animaux adultes.

3° La graisse est riche en carbone, mais ne renferme aucun principe azoté.

4° Le sang contient évidemment les éléments réparateurs de tous les tissus, puisqu'il est le véhicule exclusif de tous les produits assimilables. Ces produits y sont à l'état de dissolution. Le sang est donc une substance extrêmement riche que la cuisson seule rend difficile à digérer.

Ces données nous permettront déjà de juger à première vue les qualités substantielles d'un morceau de viande.

La succulence, en alimentation, doit s'entendre non seulement de l'abondance des sucs, mais de la mollesse des fibres. Or, la succulence dépend de causes très diverses.

Si les sucs nourriciers sont énergiquement appelés dans les muscles par le travail, l'exercice, les difficultés de la vie et la dépense, comme chez les animaux sauvages, il en résultera une chair brune ferme, dure, très nutritive, assurément, mais peu succulente.

Au contraire, chez un animal domestique, surtout mis à l'engrais, l'indolence d'une vie protégée par autrui et la surabondance de nourriture produiront d'abord des fibres molles, puis de la graisse qui, s'interposant entre elles, les distendra et finira par les rendre à la fois tendres et succulentes. Un effet analogue se produira entre les muscles d'un même animal. Certains muscles, comme le filet, qui, sans faire une grande dépense de force, se trouve largement alimentés,

présenteront à un très haut degré la succulence, tandis que d'autres qui travaillent davantage, comme les muscles de la cuisse, ont la fibre plus compacte, tout en restant gorgés de sucs nourriciers .

Ce degré plus ou moins grand dans la succulence fait établir pour les viandes plusieurs catégories et des prix très différents.

Quant aux qualités nutritives, elles existent, dans tous les muscles des animaux jeunes et vigoureux, en rapport direct avec l'importance du muscle dans les actes de la vie, à la seule condition que l'animal ait été alimenté suffisamment. C'est seulement dans les chairs épuisées par la vieillesse, la fatigue ou le manque de nourriture qu'on ne les retrouve plus.

DIVISIONS

Les viandes peuvent se diviser de deux manières différentes:

Première division

(a) Animaux de boucherie: le bœuf, le veau, le mouton, l'agneau.

(b) Animaux de charcuterie: le porc, le cochon de lait.

(c) Gibier à poil et à plumes: la perdrix, le faisan, la bécasse, la caille, le merle, l'allouette, les petits oiseaux, le chevreuil, le lièvre, le lapin, etc.

(d) Les volailles: la poule, la dinde, le canard, le pigeon, l'oie.

Deuxième division

Les viandes noires ou de gibier, les viandes rouges, les viandes blanches ou de volailles.

Les viandes noires sont très échauffantes, mais très nourrissantes. S'en nourrir exclusivement serait une erreur, car en manger trop souvent suffit pour amener de véritables désordres dans l'organisme et par causer certaines maladies.

Les viandes rouges sont les plus employées en alimentation. Elles se consomment toute l'année. Elles sont saines, nourrissantes et réparatrices.

Les viandes blanches sont moins nourrissantes, mais de digestion plus facile. Elles conviennent aux enfants, aux viellards et aux estomacs fatigués.

NOTES IMPORTANTES SUR LES VIANDES

On doit toujours essuyer la viande avec un linge humide, et non la passer à l'eau avant de la mettre au feu.

Les viandes blanches demandent une cuisson longue et douce; les viandes rouges une cuisson vive et rapide.

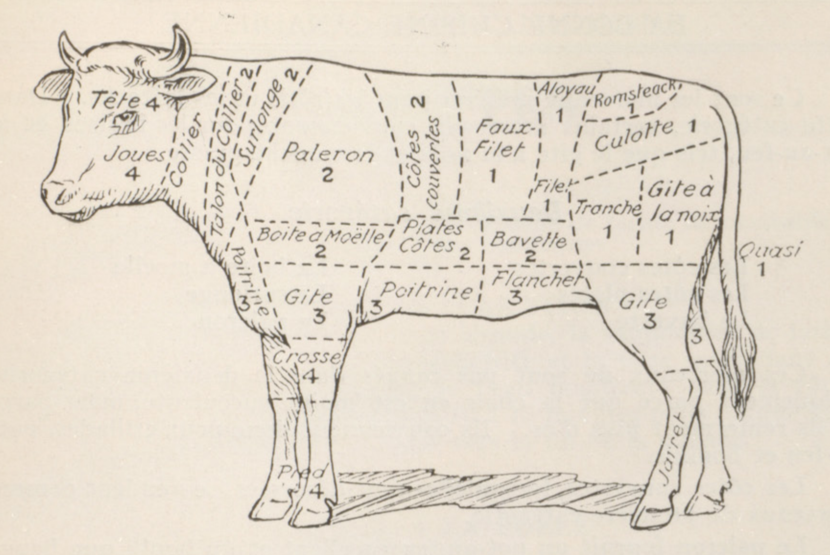
Les viandes rôties ne doivent être salées qu'au dernier moment de la cuisson, le sel ayant la propriété de faire rejeter à la viande son jus, ce qui est au détriment de la saveur.

Au sortir du fourneau, le rôti doit reposer quelques minutes avant d'être découpé, sans quoi il perd tout le jus qu'il renferme.

Il est nécessaire de toujours faire saisir les viandes cuites au fourneau avant d'y mettre de l'eau, et cela afin d'empêcher les substances nutritives de s'écouler.

Lorsqu'on a affaire a une très grosse pièce de viande, le fourneau doit être moins chaud que pour une petite, sans quoi la pièce serait complètement carbonnisée à l'extérieur avant d'être cuite convenablement à l'intérieur.

Il faut éviter de battre à l'excès la viande de bifteck, car elle perd son jus; quelques coups de maillet suffisent pour l'attendrir. De même, on mettra très peu de beurre pour cette viande. Une trop grande quantité nuit à sa qualité.



LE BŒUF

La viande de bœuf est succulente et nourissante. C'est la première des viandes. Le bœuf est bien l'animal qui nous rend le plus de services. La femelle nous donne le lait, le beurre, le fromage et une viande délicate. Enfin, le veau n'est pas à dédaigner. Nous en parlerons plus loin.

La viande de bœuf a acquis toutes ses qualités lorsque l'animal dont elle provient est agé de quatre à six ans. La viande de bœuf doit être d'un beau rouge marbré de veines blanches, et la graisse d'un blanc jaunâtre, ce qui est un signe de jeunesse. Chez un animal plus âgé la graisse devient plus jaune et plus fanée.

Tous les morceaux du bœuf ne conviennent pas également aux différents mets que l'on peut préparer avec sa chair. Ainsi les morceaux que l'on emploie pour le pot-au-feu ne sauraient convenir pour le rôti.

Il est donc essentiel d'apprendre à distinguer les différentes pièces de viande. Le meilleur moyen est de figurer l'animal comme nous le faisons ci-dessus et de marquer chaque morceau d'un chiffre correspondant à la qualité. Le bœuf le mieux préparé en vue de la boucherie présente quatre catégories.

Première catégorie

L'aloyau
Le filet
Le faux-filet
La culotte
Le tranche
Le romsteak
Le gite à la noix
La tranche grasse

Ce sont les morceaux préférés pour les rôtis et les biftecks. Dans cette catégorie, certains morceaux conviennent pour les braises et le pot-au-feu, tels que le gite à la noix et la tranche grasse.

Deuxième catégorie

Les côtes couvertes
Les côtes plates
La bavette
La boîte à moelle
Le surlonge
Le paleron

Ces morceaux ne sont pas rangés dans la deuxième catégorie, uniquement parce que la chair en est moins succulente, mais parce qu'ils renferment plus d'os. Ils conviennent donc pour grillades, pot-au-feu et bouillis.

Les côtes couvertes, lorsqu'elles sont désossées, se vendent comme morceaux de première catégorie.

Le paleron fournit un pot-au-feu excellent et un boulli que beaucoup préfèrent à la tranche, parce qu'il est moins sec.

Troisième catégorie

Le collier
Les côtes plates
Le planchet
La poitrine
Le gîte

Il ne faut pas penser à rôtir, ni à griller les viandes de la troisième catégorie. Si on sait les préparer et si on a de bonnes recettes, on peut en tirer, à peu de frais, des mets substantiels et du bouillon de première qualité.

Une partie de ces viandes nous donnent d'excellents ragouts, tandis que d'autres morceaux servent pour le pot-au-feu. C'est encore dans la troisième catégorie que l'on trouve les viandes qui servent à faire les farces et les boulettes. Un chou farci, par exemple, avec de la viande grasse de flanchet ou de poitrine donne bien un plat de premier choix.

Quatrième catégorie

Les joues
La tête
La queue
La crosse
Le jarret
Le pied

Cette catégorie fournit à la ménagère habile d'excellent bouillon et des bases de potages de toutes sortes.

Ces viandes, il est vrai, n'ont pas beaucoup d'apparence, mais ne sont pas dépourvues de propriétés nutritives. La ménagère ingénieuse peut faire de ces pièces de bœuf quelques chose de très bon.

RECETTES

ROSBIF

DÉTAIL

5 livres de bœuf dans le filet	1 c. à table de farine de moutarde
3 c. à table de beurre ou de suif	Eau bouillante

Sel

MODE DE PRÉPARATION

Essuyer la viande avec un linge humide, la saupoudrer de farine de moutarde, la mettre dans une lèchefrite et la faire saisir dans un fourneau chaud. Retirer, mettre de l'eau bouillante dans la rôtissoire et laisser cuire pendant environ 10 à 15 minutes pour chaque livre de viande. Arroser souvent et saler vers la fin de la cuisson.

BIFTECK À LA POÊLE

DÉTAIL

1 tranche de bœuf (filet ou ronde)	1 c. à table de beurre fondu

Sel

MODE DE PRÉPARATION

Battre la tranche de bœuf et la laisser reposer quelques minutes sur une assiette après l'avoir passée dans le beurre fondu. D'autre part, chauffer très fort la poêle et faire saisir le bœuf sur les deux côtés. Diminuer la chaleur du feu et faire cuire pendant 3 à 5 minutes, selon le goût des personnes. Assaisonner. Le dresser dans un plat chaud et servir avec une sauce au beurre.

BIFTECK HACHÉ ÉCONOMIQUE

DÉTAIL

1 tranche de bœuf haché	Oignons
2 c. à table de beurre	Farine

Sel

MODE DE PRÉPARATION

Former, avec la viande hachée, un bifteck d'un pouce d'épaisseur et le passer dans la farine. Le faire cuire pendant environ 5 à 8 minutes dans une poêle de fer contenant le beurre chaud. En dernier lieu, assaisonner et servir avec des oignons cuits en fricassée.

BIFTECK HACHÉ À LA MAÎTRE D'HÔTEL

DÉTAIL

2 tranches de bœuf haché, pris dans la ronde	1 jaune d'œuf
	Chapelure
1 c. à table d'eau	Sel

MODE DE PRÉPARATION

Prendre la viande hachée et la mélanger au jaune d'œuf, à l'eau et au sel. Former de ce mélange des biftecks d'un pouce d'épaisseur, les passer dans la chapelure et les faire cuire dans une poêle de fer contenant le beurre très chaud. En dernier lieu assaisonner et servir avec du beurre à la maître d'hôtel.

Beurre à la maître d'hôtel

Mêler ensemble du beurre, du jus de citron, du persil haché et du sel. Servir une c. à thé sur chaque morceau de bifteck.

BŒUF À LA MODE CANADIENNE

DÉTAIL

3 livres de bœuf
1 livre de lard gras
2 oignons
3 tasses d'eau
Farine
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Trancher le lard mince et le faire prendre couleur dans un chaudron de fer avec l'oignon et la farine. A ce moment, ajouter le bœuf coupé en carrés. Assaisonner. Mettre graduellement l'eau bouillante et laisser cuire à petit feu pendant environ 4 heures. Au besoin, ajouter de l'eau.

RAGOÛT DE BŒUF AVEC MORCEAUX DE PÂTE

DÉTAIL

3 livres de bœuf
1 oignon
8 c. à table de farine grillée
Sel et poivre
Pâte

MODE DE PRÉPARATION

Faire cuire la viande coupée en morceaux, dans une quantité suffisante d'eau, avec l'oignon et les assaisonnements et laisser mijoter pendant environ 3 heures. A ce moment, ajouter la farine grillée et délayée avec de l'eau froide, laisser cuire pendant quelques minutes, ajouter les morceaux de pâte et continuer la cuisson pendant environ 20 minutes.

Pâte pour ragoût

DÉTAIL

2 tasses de farine
4 c. à thé de poudre à pâte
1 œuf
1 tasse de lait
Sel

MODE DE PRÉPARATION

Tamiser la farine avec la poudre à pâte et le sel. Détremper le tout avec le lait, ajouter l'œuf et mettre cette pâte par cuillerée dans le ragoût.

BOUILLI CANADIEN

DÉTAIL

1 morceau de bœuf à bouillir
1 morceau de lard salé
5 ou 6 carottes
2 petits navets
2 panais
2 oignons
1 petit chou
Patates
Sel

MODE DE PRÉPARATION

Mettre cuire le bœuf et le lard avec l'oignon dans de l'eau bouillante salée et ajouter les légumes une heure avant la fin de la cuisson. Ajouter les patates une demi-heure avant de servir et pour que le bouilli soit plus savoureux, le cuire à petits bouillons.

TRANCHES DE BŒUF QUÉBECQUOISES

DÉTAIL

3 livres de bœuf
4 c. à table de suif ou de beurre
1 oignon
Farine
Bouillon
Sel

MODE DE PRÉPARATION

Parer la viande, la couper en tranches et la battre pour l'atrendrir. Dans un chaudron de fer, chauffer le beurre avec l'oignon, ajouter les tranches de viande saupoudrées de farine et faire prendre couleur. Arroser de temps en temps avec le jus de viande qui s'est formé et avec le bouillon. Recouvrir le chaudron et faire cuire pendant environ 1 à $1\frac{1}{2}$ heure.

BŒUF AUX CHOUX ET AUX TOMATES

DÉTAIL

4 livres de bœuf à bouillir
2 choux moyens
1 boîte de tomates
1 oignon
Eau
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Faire cuire le bœuf et l'oignon à l'eau bouillante salée et ajouter les choux coupés en quartiers, les tomates et les assaisonnements. Laisser cuire lentement et servir.

LANGUE DE BŒUF BRAISÉE

DÉTAIL

1 langue de bœuf
8 ou 10 lardons
2 c. à table de beurre
1 oignon
3 tasses de bouillon
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Laver la langue à l'eau froide, puis la tremper dans l'eau bouillante pendant quelques minutes et enlever la peau. Larder la langue, puis la faire revenir dans le beurre fondu et l'oignon. Quand l'oignon aura pris couleur, ajouter, selon le besoin, le bouillon et les assaisonnements. Couvrir le chaudron et terminer la cuisson au fourneau. Servir avec une sauce.

ROGNONS SAUTÉS

DÉTAIL

2 rognons de bœuf
2 tranches de lard salé
2 c. à table de graisse ou de beurre
3 c. à table de farine
Bouillon
Sel et poivre
Persil

MODE DE PRÉPARATION

Faire revenir les rognons (après les avoir fait dégorger dans l'eau vinaigrée) dans le lard coupé en dés, saupoudrer de farine, faire prendre couleur et couvrir de bouillon. Assaisonner et finir la cuisson.

CŒURS DE BŒUF FARCIS

DÉTAIL

2 cœurs de bœuf
Lard salé
3 tasses de bouillon
Sel

FARCE

1 tasse de restes de viande
1 c. à table de beurre
1 tranche d'oignon
½ tasse de mie de pain
¾ de tasse de bouillon
1 branche de céleri
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Bien laver les cœurs, enlever une partie de l'intérieur et les hacher finement. Faire revenir cette viande avec l'oignon, le beurre, tous les autres ingrédients solides et le bouillon. Laisser mijoter pendant environ 15 minutes. Remplir les cœurs, coudre l'ouverture et les déposer dans une casserole avec le lard salé coupé en morceaux. Couvrir de bouillon et laisser cuire pendant environ 2 heures à feu doux.

ROULADES DE BŒUF

DÉTAIL

1 livre de bœuf en tranche
¼ de livre de lard
2 c. à table de graisse ou de beurre
Oignon
Persil
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Tailler le lard en longs bâtons. Les placer au milieu de chaque tranche de bœuf et les saupoudrer de persil et d'oignon haché. Rouler les tranches dans le sens de la longueur et attacher avec une ficelle. Faire revenir ces rouleaux dans une poêle contenant la matière grasse. Braiser lentement et au besoin ajouter un peu de bouillon. Assaisonner.

BŒUF EN SAUCE

DÉTAIL

2 livres de bœuf
2 oignons
1 poireau
4. c. à table de matière grasse
2 c. à table de farine
4 tasses d'eau ou de bouillon
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Couper le bœuf en petits carrés, le faire revenir dans la matière grasse et ajouter l'oignon, le poireau, les assaisonnements, la farine et le bouillon. Faire cuire doucement pendant environ 1 heure et dresser dans un plat profond.

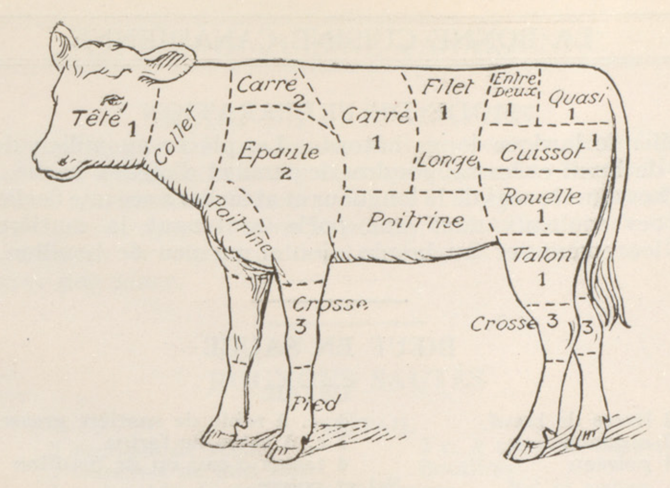
HACHIS DE BŒUF

DÉTAIL

2 tasses de bœuf haché en carrés
6 tasses de patates coupées en morceaux
1 oignon
2 c. à table de beurre
Bouillon ou eau
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Chauffer le beurre, ajouter l'oignon coupé finement, faire prendre couleur, et joindre à ces deux ingrédients le bœuf haché et les pommes de terre coupées en morceaux. Laisser dorer pendant quelques minutes avant d'ajouter le bouillon et les assaisonnements. Ne pas retirer du feu avant que les oignons soient parfaitement cuits.



VEAU

Le meilleur veau est le veau de lait âgé de six semaines à deux mois.

La chair du veau tué à point est blanche, ferme, fine et pas trop grasse, excepté, toutefois, dans les parties qui avoisinent les rognons. Les cartilages de la poitrine croquent sous la dent.

Dans certaines campagnes, on a l'habitude d'abattre les veaux à l'âge de trois semaines, ou même de quinze jours. Une telle viande n'a que très peu de qualités nutritives et a, en outre, l'inconvénient de produire chez certaines personnes un effet purgatif. On reconnaît le veau trop jeune à sa chair molle, décolorée, sans graisse, presque gluante et aux os qui résistent à peine.

La viande du veau, moins nourrissante que celle du bœuf et du mouton est, par contre, moins échauffante.

La viande du veau se divise en deux catégories:

Première catégorie

La longe	Le carré (1)
L'entre-deux	Le quasi
La rouelle	Le cuissot

Tous les morceaux ci-haut énumérés sont presque d'une valeur égale comme qualité nutritive et comme délicatesse de chair. Tous nous donnent d'excellents rôtis.

La longe devrait toujours être accompagnée du rognon, sans quoi, elle perd beaucoup de sa valeur. Le quasi nous donne une viande délicate, mais remplie d'os. Le carré se divise ordinairement en côtelettes dont les meilleures, celles qui entrent dans la première catégorie, sont celles qui avoisinent la longe. Voilà pourquoi il est mentionné carré (1) et carré (2).

Deuxième catégorie

Le talon
Le carré (2)
L'épaule
La poitrine

LE COLLET

Dans un veau bien engraissé et préparé spécialement en vue de la boucherie, les morceaux de la deuxième catégorie sont encore très bons. Le talon, qui suit de très près la rouelle, peut souvent se classer parmi les morceaux de première qualité. Cependant, il vaut mieux ne pas employer ces pièces pour les rôtis, mais plutôt les réserver pour la casserolle ou en faire des ragoûts et des blanquettes.

Troisième catégorie

Dans le veau, la troisième catégorie est presque nulle. Il suffit de mentionner que les morceaux de cette classe ne servent qu'à faire des bouillons et encore, souvent, il faut y ajouter une autre viande.

RECETTES

CÔTELETTES DE VEAU

DÉTAIL

8 côtelettes
3 c. à table de beurre ou de graisse
1 œuf
Chapelure
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Faire chauffer le beurre ou la graisse et y mettre les côtelettes après les avoir passées dans l'œuf battu et la chapelure. Cuire des deux côtés pendant environ 20 minutes, les dresser en couronne dans un plat et les servir avec des légumes ou des petits pois verts.

ÉPAULE DE VEAU AUX CHOUX

DÉTAIL

1 épaule de veau
1 livre de lard salé
2 petits choux
4 c. à table de graisse
1 tasse de bouillon
1 c. à table de farine
2 oignons
2 carottes
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Saler l'intérieur de l'épaule et la piquer de lardons. Faire chauffer la graisse, y mettre la viande, la faire saisir, la saupoudrer de farine et ajouter le bouillon. Assaisonner de sel et de poivre. D'autre part, blanchir les choux et les ranger autour de la viande, ainsi que les oignons et les carottes. Faire cuire à petit feu pendant environ 2 heures et dresser la viande dans un plat chaud avec les légumes et le bon jus.

ÉPAULE DE VEAU FARCIE

DÉTAIL

Une épaule de 5 à 6 livres
1 tasse de bouillon
Lard salé et bacon
Sel

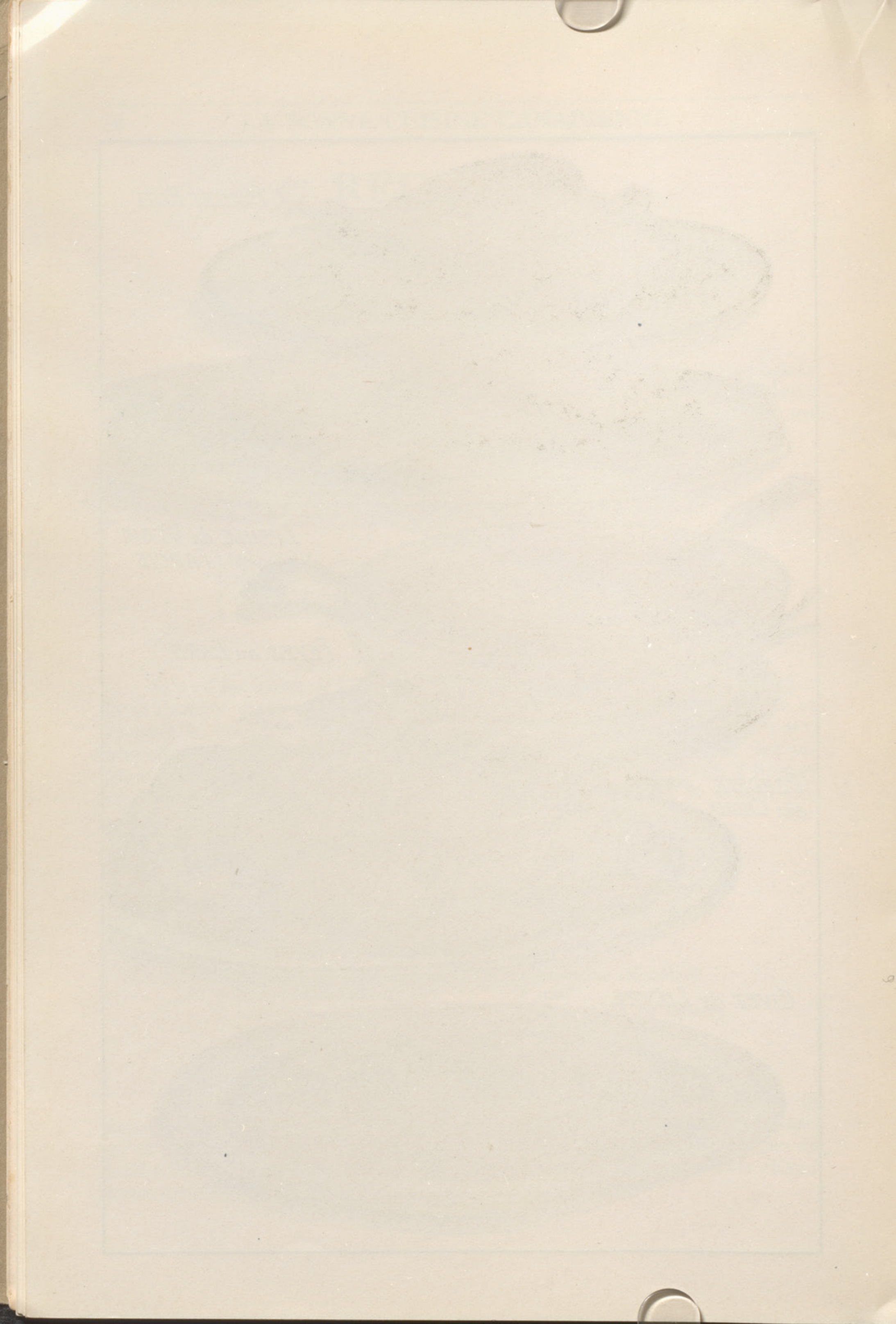
FARCE

1 tasse de viande hachée
¾ tasse de bouillon
2 tranches d'oignon
½ tasse de mie de pain
1 branche de céleri
1 œuf
2 c. à table de beurre
Persil
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Faire revenir dans le beurre tous les ingrédients composant la farce et lier avec l'œuf. Remplir l'intérieur de l'épaule avec ce mélange et coudre l'ouverture. Mettre cuire dans une lèchefrite foncée de lard salé et de bacon et arroser souvent avec du bouillon. Servir chaud avec sauce.


POULET ROTI
ÉPAULE de VEAU FARCIE
FÈVES au LARD
PERDRIX aux CHOUX
CIVET de LIÈVRE



VEAU AUX OIGNONS

DÉTAIL

1 tranche épaisse de veau
Lard salé
15 à 20 oignons
1 tasse de bouillon
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Couper le lard en petits carrés, le faire dorer, y mettre la tranche de veau et la faire sauter des deux côtés. Ajouter les petits oignons, les assaisonnements et le bouillon et faire cuire lentement pendant environ 1 heure. Dresser le veau sur un plat chaud et l'entourer avec le lard et les oignons. Verser le bouillon dessus.

LONGE DE VEAU

DÉTAIL

1 longe de veau
Lard salé
4 tranches de citron
4 grandes tranches d'oignon
1 tasse de bouillon
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Placer la longe de veau dans la lèchefrite contenant des lardons de lard salé. Mettre sur la longe les tranches de citron et d'oignons, mettre au fourneau pendant quelques minutes, puis ajouter le bouillon et les assaisonnements. Terminer la cuisson en arrosant souvent. Les tranches de citron attendrissent beaucoup le rôti.

BLANQUETTE DE VEAU

DÉTAIL

2 tasses de veau cuit et haché
2 tasses de sauce blanche
Sel

Sauce Blanche

DÉTAIL

2 c. à table de beurre
2 tasses de lait
4 c. à table de farine
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Chauffer le beurre et ajouter la farine, puis le lait que vous avez fait chauffer au préalable. Laisser cuire pendant environ 5 minutes, après avoir ajouté le veau et les assaisonnements. Servir très chaud.

TRANCHES DE FOIE DE VEAU AU BACON

DÉTAIL

10 à 12 tranches de foie de veau
10 à 12 tranches de bacon
Farine
Sel

MODE DE PRÉPARATION

Faire dégorger le foie à l'eau additionnée de vinaigre, l'éponger, le couper en tranches et rouler chaque morceau dans la farine. D'autre part, faire cuire dans la poêle le bacon, le retirer et le tenir au chaud. Faire rôtir les tranches dans la graisse de bacon.

CERVELLES DE VEAU EN SAUCE

DÉTAIL

2 cervelles
1 tasse de sauce
Sel

MODE DE PRÉPARATION

Faire tremper la cervelle à l'eau fraîche, pendant 20 minutes, la débarrasser de la peau qui la recouvre, la faire cuire dans l'eau bouillante salée, la retirer, l'égoutter et réserver l'eau de cuisson pour la sauce.

Sauce pour servir avec la cervelle

DÉTAIL

2 c. à table de beurre
2 c. à table de farine
Sel et poivre
¾ tasse d'eau de cuisson
¾ tasse de lait
Persil

MODE DE PRÉPARATION

Chauffer le beurre, ajouter la farine, puis l'eau de cuisson des cervelles et le lait. Faire cuire pendant environ 5 minutes et ensuite, ajouter les cervelles coupées en morceaux, assaisonner et servir. Décorer de persil.

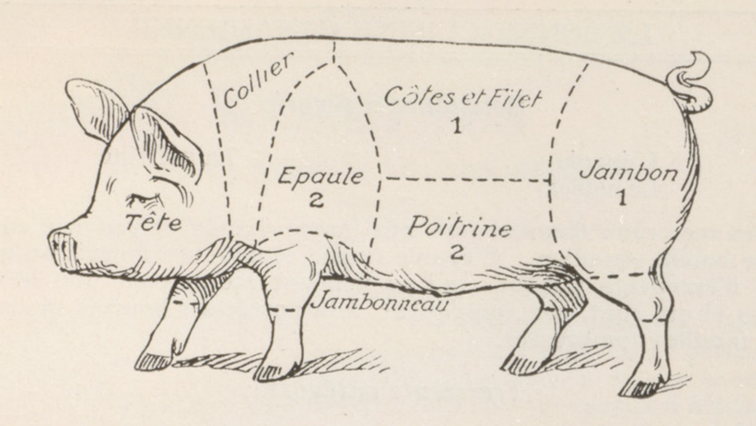
PAIN DE VEAU

DÉTAIL

3 livres de veau maigre
½ livre de lard salé
2 œufs
½ tasse de chapelure
4 c. à table de crème
1 c. à thé de jus d'oignon
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Passer le veau et le lard salé au petit moulin et ajouter les œufs, la chapelure, la crème, le jus d'oignon, le sel et le poivre. Bien mêler, faire cuire dans un moule à gratin, à fourneau modéré pendant environ 2½ heures. Laisser refroidir et trancher mince pour servir.



LE PORC

La viande du porc est d'un goût agréable, très nourrisante, mais de digestion difficile. Elle a aussi des propriétés légèrement échauffantes, c'est pourquoi, il convient, dans un repas, de l'associer aux légumes.

C'est à l'âge de huit à douze mois que le porc donne la meilleure viande. La race a une grande influence sur la qualité de la chair; mais, quelle qu'en soit l'espèce, la viande doit être ferme et rosée, la peau mince et souple et la graisse très blanche.

Cette viande s'altère rapidement, c'est pourquoi, il importe de la saler aussitôt après l'abattage.

La viande du porc est consommée fraîche, salée ou fumée. Lorsqu'il est salé, puis fumé, on lui donne le nom de bacon et de jambon.

Le porc, si précieux par tout ce qu'il nous fournit, est sujet à diverses maladies qui rendent la viande dangereuse à consommer. C'est par sa chair que se transmettent à l'homme le tenia ou ver solitaire et la trichinose, deux maladies assez graves. C'est pour ces raisons qu'il est toujours plus prudent de ne consommer que de la viande très cuite.

Le viande de porc se divise en trois catégories.

Première catégorie

Le filet
Les côtelettes
Le jambon ou fesse

Les côtes et le filet donnent les beaux et bons rôtis que l'on trouve sur nos tables de campagne, surtout l'hiver. Le filet, s'il est tranché, nous fournit d'excellentes grillades. La fesse, lorsqu'elle n'est pas fumée, nous procure un excellent steak très apprécié, s'il est cuit à point.

Deuxième catégorie

L'épaule
Le collier
La poitrine

Ces morceaux donnent une très bonne viande et peuvent entrer dans le bouilli canadien. L'épaule fumée et désossée fournit au commerce d'excellents jambons qui se vendent moins cher que le vrai jambon et qui sont, par conséquent, à la portée des bourses modestes et des familles nombreuses.

Troisième catégorie

Les jambonneaux
Les pieds

Quoique ces pièces entrent dans la dernière catégorie, il n'y a rien de meilleur que ce bon et traditionnel ragoût de pattes.

Si la viande de porc n'est pas aussi estimée que les autres viandes de boucherie pour la confection du bouillion et de la gelée, elle est plus utilisée par les classes populaires, surtout à la campagne, où l'on se procure plus difficilement les autres viandes de boucherie.

Dans le porc, rien ne se perd: tout est comestible

L'hiver nous permet de conserver cette viande longtemps, par la congélation.

RECETTES

RÔTI DE PORC À LA CANADIENNE

DÉTAIL

5 à 6 livres de porc
Sel et poivre
1 gousse d'ail
Eau

MODE DE PRÉPARATION

Essuyer le porc avec un linge propre et enlever la couenne. Mettre cette couenne dans le chaudron pour qu'elle donne de la gélatine à la graisse de rôt. Déposer le porc dans un chaudron de fer avec de l'ail, faire prendre couleur de tous les côtés, ajouter ensuite 3 à 4 tasses d'eau et les assaisonnements et cuire au fourneau au moins ½ heure pour chaque livre de viande. Retirer, passer le jus pour obtenir la graisse de rôt, la verser dans de petits bols et laisser prendre au frais. Servir avec le rôti froid.

FILETS DE PORC FRAIS FARCIS

DÉTAIL

2 filets de porc
Eau ou bouillon pour mouiller
4 c. à table de beurre

FARCE

1 œuf
½ tasse de mie de pain
Persil
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Étendre la farce sur l'un des filets, mettre l'autre par-dessus et les attacher à 2 ou 3 endroits avec une ficelle. Chauffer le beurre, les cuire à feu modéré pendant une heure et mouiller avec un peu de bouillon ou d'eau.

CÔTELETTES DE PORC FRAIS

DÉTAIL

6 côtelettes
3 c. à table de saindoux
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Parer les côtelettes de porc d'une jolie forme et les cuire pendant environ 15 minutes dans une poêle dans laquelle on a fait chauffer la matière grasse. Assaisonner et servir.

RAGOÛT DE BOULETTES DE PORC

DÉTAIL

Porc, bœuf, agneau
10 c. à table de farine grillée
Boulettes de porc
Sel et poivre
2 oignons
Eau

MODE DE PRÉPARATION

Faire cuire un mélange de viande avec des oignons et des assaisonnements. La cuisson avancée, ajouter les boulettes de porc et la farine grillée et délayée avec de l'eau froide.

BOULETTES DE PORC

DÉTAIL

2 livres de porc
1 oignon
Farine
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Hacher la viande au moulin, ainsi que les oignons et ajouter les assaisonnements. Façonner des boulettes, les passer dans la farine et les cuire dans le ragoût.

RAGOÛT DE PATTES DE COCHON

DÉTAIL

4 pattes de cochon
4 oignons
8 c. à table de farine grillée
Sel et poivre
Eau

MODE DE PRÉPARATION

Parer les pattes de cochon, les couper en quatre et les faire cuire avec assez d'eau bouillante, les oignons et les assaisonnements. Une demi-heure avant de servir, ajouter la farine grillée et délayée avec de l'eau froide.

FÈVES AU LARD

DÉTAIL

8 tasses de fèves
2 livres de lard salé
2 oignons
1 c. à table de moutarde
4 c. à table de mélasse
1 pointe de soda
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Faire tremper les fèves dans l'eau froide dans laquelle vous mettez du soda à pâte. Le lendemain, cuire sur le feu jusqu'à ce que l'enveloppe s'enlève, mettre dans des pots de grès avec le lard coupé, l'oignon et tous les autres ingrédients. Recouvrir d'eau, couvrir et mettre cuire au fourneau pendant 10 à 12 heures.

COCHON DE LAIT

DÉTAIL

1 cochon de lait
Lard salé
Sel
Beurre
Eau

FARCE

4 tasses de mie de pain trempée dans le bouillon
2 c. à table de beurre fondu
Abats de l'animal
Persil
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Préparer un cochon de lait en lui conservant la tête. Le remplir de la farce plus haut mentionnée, coudre l'ouverture, le parsemer de noisettes de beurre et le déposer dans une léchefrite contenant du lard salé. Assaisonner et cuire au fourneau.

TÊTE EN FROMAGE

DÉTAIL

1 tête de porc
2 oignons moyens
Feuilles de céleri séchées
Epices
Eau
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Parer la tête de porc et la faire bouillir avec assez d'eau pour la couvrir, pendant 2 à 3 heures. La cuisson terminée, enlever la viande et la couper en morceaux. Passer le bouillon à travers la passoire fine, le remettre dans la marmite avec la viande coupée et tous les assaisonnements et faire bouillir encore pendant 20 à 30 minutes. Retirer du feu et en remplir des bols préalablement passés à l'eau froide.

CRETONS CANADIENS

DÉTAIL

4 livres de panne
Eau

MODE DE PRÉPARATION

Enlever la peau de la panne, puis couper la graisse en petits morceaux et faire cuire sur un feu doux jusqu'à ce que la graisse soit toute fondue et que les résidus soient croustillants. Couler la graisse, faire refroidir les résidus après les avoir passés au petit moulin et assaisonner de sel et de poivre.

CRETONS FRANÇAIS

DÉTAIL

2 livres de panne
3 livres de filet de porc
3 oignons
4 rognons de porc
Epices au goût
Sel et poivre
Eau

MODE DE PRÉPARATION

Mêler aux cretons ordinaires les oignons, le filet de porc, les assaisonnements et les rognons passés au petit moulin. Faire cuire doucement pendant plusieurs heures en ayant soin de couvrir d'eau, mettre dans des plats ou moules passés à l'eau froide. Servir froid.

BOUDIN

DÉTAIL

4 tasses de sang
1 livre de gras de lard
1 tasse de lait
4 oignons
Epices mélangées
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Ajouter au sang, le lait, le gras haché en dés, les oignons coupés finement, les épices, le sel et le poivre. Mêler le tout, introduire dans les boyaux préalablement nettoyés et faire cuire dans de l'eau chaude qui ne bout pas. Laisser refroidir. Faire rôtir dans la poêle avec du saindoux.

SAUCISSE

DÉTAIL

6 livres de maigre de porc
2 livres de gras de porc
Epices mélangées
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Hacher la viande au petit moulin, l'assaisonner d'épices, de sel et de poivre et introduire cette préparation dans des boyaux bien nettoyés. Faire bouillir, puis rôtir.

CRÉPINETTES

DÉTAIL

6 livres de maigre de porc
2 livres de gras de porc
4 œufs
Epices mélangées
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Hacher la viande au petit moulin, l'assaisonner d'épices, de sel, de poivre et y mettre les œufs. Lorsque le tout est bien mélangé, l'envelopper par petite quantité (4 c. à table) dans un morceau de crépine, donner une jolie forme et faire bouillir puis rôtir dans le saindoux.

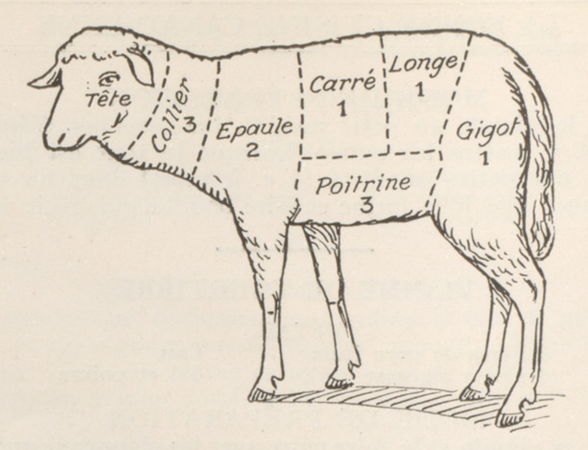
VIANDE DE TOURTIÈRE

DÉTAIL

4 livres de porc frais	**Eau**
4 petits oignons	**Sel et poivre**

MODE DE PRÉPARATION

Hacher la viande et la faire cuire avec les oignons coupés finement, les assaisonnements et très peu d'eau. Brasser souvent. Après cuisson parfaite de la viande, la déposer dans de la pâte brisée et faire cuire à fourneau chaud.



LE MOUTON ET L'AGNEAU

LE MOUTON

La chair du mouton est nutritive, de digestion facile, surtout si elle est préparée avec soin.

Un mouton doit avoir la chair ferme, foncée et la graisse blanche. Le mouton est bon principalement en hiver et au commencement du printemps. En été, sa chair prend parfois un goût de suint. Quand on veut que les morceaux soient tendres, il est nécessaire de faire modifier la viande, c'est-à-dire, de la faire reposer de 24 à 48 heures après que l'animal a été tué. Une viande non reposée est dure et de digestion difficile.

L'AGNEAU

On appelle agneau le petit mouton jusqu'à ce qu'il ait atteint l'âge d'un an. C'est à cinq mois que la chair de l'agneau est la meilleure. L'âge est caractérisé par l'os des pattes de devant: il est uni et bien lisse chez l'animal jeune, tandis qu'il s'y forme des rides lorsque celui-ci est plus âgé.

La division de l'agneau est la même que celle du mouton.

On trouve trois catégories de viande chez ces animaux.

Première catégorie

Le gigot
La longe
Le carré ou côtelettes

Il n'y a aucun choix à établir, dans le mouton, entre les morceaux de première catégorie: tous donnent des rôtis excellents.

Le carré comprend les côtelettes, dont celles qui font partie de la longe sont les meilleures.

Deuxième catégorie

L'ÉPAULE

L'épaule du mouton, quoique mince en chair, donne une pièce qui, bien préparée, fait un excellent plat. Elle se place à côté des premiers morceaux, si on prend soin de la farcir et de la faire cuire avec des légumes qui absorbent l'excès de gras.

Troisième catégorie

La poitrine Le collet

Les morceaux de cette catégorie ne sont bons qu'à bouillir. Cependant, ils rendent de grands services à la ménagère dans les bouillons et les soupes et ils remplacent le bœuf avec avantage.

RECETTES

GIGOT DE MOUTON

DÉTAIL

1 gigot (6 à 7 lbs.)	2 carrottes
4 c. à table de graisse	1 c. à table de farine
1 gousse d'ail	2 tasses de bouillon ou d'eau

Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Fondre la graisse, y mettre le gigot désossé, le faire rôtir de tous les côtés et ajouter l'ail, les carottes, la farine et les assaisonnements. Faire prendre couleur, mouiller avec le bouillon et cuire doucement. Dresser sur un plat chaud et servir avec la sauce passée.

ÉPAULE D'AGNEAU FARCIE ET RÔTIE

DÉTAIL

1 épaule d'agneau désossée	1 tasse de bouillon

Lard salé

FARCE

1 tasse de restes de viande	1 œuf
1 tasse de mie de pain	1 tasse de bouillon
1 oignon haché	Persil

Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Remplir une épaule désossée avec une farce composée de restes de viande, de pain, d'oignon, de persil, de sel, de poivre, d'un œuf et de bouillon. Coudre l'ouverture. Déposer l'épaule dans une lèche-frite foncée de lard salé et arroser souvent avec du bouillon.

RAGOÛT DE MOUTON

DÉTAIL

3 livres d'épaule de mouton	1 tranche de lard salé
4 c. à table de graisse	3 c. à table de farine
1 oignon	1 boîte de petits pois

Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Couper l'épaule en morceaux, la faire revenir dans la matière grasse, le lard salé et l'oignon, la saupoudrer de farine, la couvrir de bouillon ou d'eau et y ajouter les assaisonnements. Un quart d'heure avant la fin de la cuisson, joindre les petits pois.

CÔTELETTES D'AGNEAU

DÉTAIL

5 à 6 côtelettes d'agneau
3 c. à table de matière grasse
Persil
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Parer les côtelettes d'agneau et les faire cuire dans une poêle contenant la matière grasse chauffée à l'avance. Assaisonner vers la fin de la cuisson et servir avec persil.

MOUTON AU RIZ

DÉTAIL

2 à 3 livres de mouton pris dans l'épaule
1 tasse de bouillon
1 tasse de riz
4 c. à table de beurre
¾ de tasse de fromage râpé
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Couper la viande en carrés, la mettre dans une casserole avec le beurre, laisser prendre couleur et ajouter les assaisonnements et le bouillon. Couvrir la casserole et laisser cuire lentement. D'autre part, cuire le riz de préférence dans le bouillon et après cuisson, l'égoutter et lui ajouter des assaisonnements, quelques noisettes de beurre et le fromage. Verser en bordure dans un plat contenant les morceaaux de mouton, recouvrir de sauce et servir chaud.

SANG DE MOUTON À LA SAUCE BLANCHE

DÉTAIL

4 tasses de sang de mouton coupé en morceaux
8 tasses de sauce blanche

MODE DE PRÉPARATION

Faire cuire le sang de mouton, le couper en morceaux et le déposer dans une sauce blanche.

Sauce blanche

DÉTAIL

8 c. à table de matière grasse
8 c. à table de farine
8 tasses de lait
1 c. à thé de canelle
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Fondre la matière grasse et ajouter la farine, puis le lait que vous avez fait chauffer au préalable. Laisser cuire pendant 5 à 8 minutes, assaisonner et servir avec le sang de mouton.

VOLAILLE

On entend par volailles tous les animaux à ailes généralement élevés dans la basse-cour, tels que poulets, dindons, canards, oies et pigeons.

Savoir distinguer les jeunes volailles des vieilles nécessite certaines connaissances que toutes les maîtresses de maison devraient posséder; autrement, elles risquent d'acheter des volailles qui ne sont pas de choix.

On ne devrait jamais cuisiner une volaille immédiatement après l'avoir tuée. S'il arrive de la visite, ou un nombre imprévu de voyageurs à l'hôtel, vite, on court au poulailler pour abattre une poule; et dix minutes après, elle est au feu. De cette manière, le poulet le mieux engraissé ne sera jamais tendre, ni délicat; il aura une chair longue et filandreuse. En hiver, on doit tuer les volailles trois ou quatre jours à l'avance; en été, au moins la veille.

La viande de volaille est une viande de premier choix. Tous ces animaux de basse-cour fournissent des aliments légers et savoureux, convenant également aux convalescents comme à ceux qui jouissent de la plus robuste santé.

Dans le cas où l'on n'aurait pas le temps de tuer la volaille quelques jours à l'avance, une minute avant de la tuer, on lui fait avaler une cuillerée à table de fort vinaigre; ceci rend la viande bien plus tendre. Ce même procédé peut être employé pour les vieilles volailles de deux ou de trois ans.

On reconnaît un vieux poulet à ses ergots qui sont longs et durs. En général, une volaille dont la chair est violacée et la graisse jaune n'est ni jeune, ni tendre.

RECETTES

POULET RÔTI

DÉTAIL

1 poulet
Eau
4 c. à table de beurre
Sel

MODE DE PRÉPARATION

Préparer un poulet, le parsemer de noisettes de beurre, le mettre dans une casserole et le cuire à four chaud jusqu'à ce qu'il soit tendre. Pendant la cuisson, l'arroser souvent avec de l'eau chaude dans laquelle on aura fait fondre du beurre, le retourner pour qu'il rôtisse de tous côtés et l'assaisonner.

POULET RÔTI ET FARCI

DÉTAIL

1 poulet
Lard salé
Eau
Sel

FARCE

1 tasse de macaroni
4. c à table de beurre
1 tasse de bouillon
1 c. à table de purée de tomates
Muscade
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Remplir le poulet avec une farce composée de macaroni cuit et assaisonnée de beurre, de purée de tomates, de bouillon, de muscade, de sel et de poivre. Coudre l'ouverture et déposer le poulet dans une casserole contenant des morceaux de lard salé. Arroser souvent pendant la cuisson.

CASSEROLE DE POULET

DÉTAIL

1 poulet
Lard salé
2 oignons
1 boîte de blé-d'Inde
1 boîte de fèves en gousse
1 pinte d'eau bouillante
1 boîte de tomates
Patates
Farine
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Couvrir le fond d'un grand chaudron de lard salé, ajouter l'oignon, puis le poulet passé dans la farine et faire prendre couleur. Joindre le blé-d'Inde, les assaisonnements, les fèves en gousse et l'eau et faire cuire doucement pendant 3 heures. Verser alors les tomates et les patates et terminer la cuisson. Si la sauce est trop claire, l'épaissir avec de la farine. Assaisonner encore, si nécessaire.

POULET À LA DIABLE

DÉTAIL

1 poulet	Oeuf
Lard salé	Sel et poivre
Chapelure	Eau

MODE DE PRÉPARATION

Dépecer un poulet et passer chaque morceau dans la chapelure et l'œuf battu. Mettre chauffer un chaudron en fer, y laisser fondre tranquillement le lard salé, y déposer le poulet et faire prendre couleur. Ajouter de l'eau pour couvrir et laisser cuire doucement.

FRICASSÉE DE POULET

DÉTAIL

2 tasses de poulet cuit coupé en dés	$1\frac{1}{2}$ tasse de bouillon
	1 oignon
2 c. à table de beurre	1 jaune d'œuf
$1\frac{1}{2}$ c. à table de farine	Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Faire revenir le poulet dans le beurre et l'oignon sans laisser prendre couleur et ajouter la farine, le bouillon et les assaisonnements. Laisser mijoter pendant environ $\frac{3}{4}$ d'heure. Au moment de servir, lier avec un jaune d'œuf.

PIGEONS AUX POIS VERTS

DÉTAIL

4 pigeons	1 oignon
8 tranches de lard salé	1 boîte de pois verts
4 c. à table de farine	Bouillon

Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Faire revenir les pigeons dans un chaudron contenant le lard salé et l'oignon. Aussitôt après cette opération, ajouter la farine, laisser prendre couleur, puis mouiller avec du bouillon et cuire à petit feu. Un quart d'heure avant de servir, ajouter les petits pois verts et les assaisonnements.

OIE RÔTIE

DÉTAIL

1 oie	3 c. à table de beurre
Eau	Pommes

Sel

MODE DE PRÉPARATION

Préparer une oie, la parsemer de noisettes de beurre et la cuire à four chaud en l'arrosant souvent, jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Pour enlever le surplus de graisse, mettre dans la casserole 3 à 4 pommes et retourner l'oie souvent, pendant la cuisson, pour qu'elle rôtisse de tous côtés. Assaisonner.

CANARD RÔTI

DÉTAIL

1 canard	1 carotte coupée en tranches
1 oignon	Eau
2 c. à table de beurre	Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Foncer une casserole avec du beurre, de l'oignon et des carottes, mettre le canard sur ces ingrédients et ajouter les abats de cet animal, ainsi que les assaisonnements. Mouiller avec 1 tasse de bouillon ou d'eau et cuire à petit feu en arrosant souvent.

DINDE FARCIE

DÉTAIL

1 dinde	Eau
Lard salé	Sel

FARCE

2 c. à table de beurre	Gésier
1 oignon	Patates
Foie	Lait
Cœur	Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Remplir la dinde avec une farce composée d'une purée de patates à laquelle on ajoute le beurre, les abats cuits finement hachés et les assaisonnements. Coudre l'ouverture et déposer la dinde dans une casserole contenant des morceaux de lard salé. Arroser d'eau contenant du beurre fondu et faire cuire pendant environ 30 minutes pour chaque livre.

LE GIBIER

On entend par gibier les animaux qui vivent dans les bois à l'état de liberté naturelle et dont la chair est bonne à manger.

On peut classer le gibier de différentes manières, soit d'après sa taille: gros, moyen et petit gibier, soit d'après sa robe: gibier à poil et gibier à plume.

Le gros gibier comprend: l'ours, l'orignal, le caribou et le chevreuil.

Le moyen gibier comprend: le lièvre, l'outarde, le canard sauvage, la perdrix, la sarcelle, etc.

Parmi le petit gibier, on classe: la bécasse, la grive, l'alouette, la poule des prairies, etc.

La chair du gibier est nourrissante et savoureuse; elle contient peu de gélatine et pas de graisse. C'est une nourriture saine et de haut goût qui fait le délice de nos tables lorsqu'elle est bien apprêtée. Mais, comme de toutes les bonnes choses, il faut en user avec discrétion. Certaines personnes doivent s'en abstenir tout à fait. Ce sont celles qui souffrent de rhumatisme, de maladies de la peau, celles qui sont sanguines, ainsi que les enfants et les vieillards. Un individu jeune, ayant un estomac qui digère bien, peut manger de cette délicieuse viande sans inconvénient.

Pour être bon, le gibier doit être faisandé à point, c'est-à-dire qu'il doit reposer de deux à huit jours, suivant la grosseur. Cependant, il ne faudrait pas exagérer le faisandage, car il peut occasionner des maladies graves (empoisonnements). Un animal dont la viande est trop faisandée présente des taches verdâtres et bleuâtres, surtout sur le ventre.

On met aussi quelquefois le gibier à poil à la marinade pendant 24 à 48 heures pour le rendre plus tendre; on lui donne alors le nom de venaison. C'est ainsi qu'on traite le chevreuil et l'orignal.

Le meilleur mode de cuisson pour le gibier est le rôti et le bifteck et s'ils sont préparés avec un peu de vin, surtout dans la sauce, ils sont encore plus délicieux.

Le lièvre et le lapin sont préparés en rôtis et en civets.

RECETTES

ÉPAULE DE CHEVREUIL FARCIE

DÉTAIL

1 épaule de chevreuil
Lard salé
1 oignon
Eau
Sel

FARCE

2 tasses de mie de pain trempée dans le bouillon
1 oignon
1 œuf
Muscade
Persil
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Désosser une épaule de chevreuil et remplir la cavité avec la farce plus haut mentionnée. Coudre l'ouverture et mettre l'épaule dans une casserole foncée de lard salé et d'oignon. Ajouter de l'eau bouillante et faire cuire au fourneau. Servir avec de la sauce.

FILET DE CHEVREUIL

DÉTAIL

1 filet de chevreuil
Beurre
Sel

MODE DE PRÉPARATION

Couper le filet en tranches d'un pouce d'épaisseur et les faire sauter dans le beurre chaud. Assaisonner et servir avec sauce au beurre.

CÔTELETTES DE CHEVREUIL

DÉTAIL

10 côtelettes
Beurre
Sel

MODE DE PRÉPARATION

Parer les côtelettes et les sauter dans le beurre sur un feu frès vif. La cuisson terminée, les dresser en couronne dans un plat chaud et mettre une papillote sur chaque côtelette. Servir avec une sauce au beurre.

RÔTI D'ORIGNAL

DÉTAIL

5 à 6 livres de filet d'orignal
3 c. à table de beurre
Eau bouillante
Sel

MODE DE PRÉPARATION

Essuyer la viande avec un linge humide, la déposer dans une casserole et la faire saisir dans un fourneau chaud. Retirer et déposer le beurre sur le rôti. Ajouter l'eau bouillante et les assaisonnements et laisser cuire en arrosant souvent.

LIÈVRE FARCI

DÉTAIL

1 lièvre	Eau
Lard salé	Sel

FARCE

1½ tasse de mie de pain	1 jaune d'œuf
¼ tasse de céleri haché	2 c. à table de crème
1 tasse de bouillon	Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Préparer le lièvre, enlever la tête et le remplir avec la farce plus haut mentionnée. Coudre l'ouverture, le larder et le cuire dans une casserole contenant du lard salé. Ajouter de l'eau ou du bouillon. et cuire au fourneau.

CIVET DE LIÈVRE

DÉTAIL

1 lièvre mariné	4 tasses de bouillon
Lard salé	2 tasses de légumes coupés en dés
1 c. à table de beurre	1 oignon
Farine	Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Fondre la matière grasse, ajouter le lard salé, l'oignon, puis les morceaux de lièvre roulés dans la farine et faire prendre couleur. Ensuite, mettre le bouillon et cuire doucement. Une heure avant la fin de la cuisson, ajouter les légumes et assaisonnements.

OURS RÔTI

DÉTAIL

1 fesse d'ours	1 oignon
Lard salé	Eau

Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Essuyer la fesse de l'ours, la déposer dans une lèchefrite, la larder et la faire saisir au fourneau. La retirer, foncer la lèchefrite de lard salé et d'oignon, ajouter les assaisonnements et l'eau et faire la cuisson en arrosant souvent.

PERDRIX AUX CHOUX

DÉTAIL

2 perdrix
2 choux
½ livre de saucisse
4 c. à table de beurre
1 oignon
Lard salé
Sel

FARCE

1 tasse de mie de pain trempée dans le bouillon
¼ tasse de céleri
1 tranche d'oignon
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Remplir les perdrix avec la farce plus haut mentionnée, coudre l'ouverture, les piquer de lardons et les faire rôtir dans le beurre pendant 5 minutes. Faire blanchir deux têtes de choux, les déposer dans une casserole avec le lard salé, l'oignon, les perdrix et les saucisses et ajouter de l'eau ou du bouillon. Faire cuire au fourneau. Servir les perdrix dans les têtes de choux et entourer de saucisses.

CANARD SAUVAGE RÔTI ET FARCI

DÉTAIL

1 canard sauvage
4 c. à table de beurre
Lard salé
Assaisonnements
Eau

FARCE

Patates pilées
Persil haché
Abats du canard
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Remplir un canard sauvage d'une purée de patates, à laquelle on ajoute les abats cuits, le persil et les assaisonnements et coudre l'ouverture. Brider et faire cuire au fourneau dans une lèchefrite contenant les lardons et le beurre. Arroser souvent.

POULE DES PRAIRIES RÔTIE

DÉTAIL

1 poule des prairies
2 c. à table de beurre
1 oignon
Lard salé
Eau
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Vider la poule et la faire revenir dans une casserole avec l'oignon et le lard salé. Mouiller de bouillon ou d'eau, assaisonner et faire cuire au fourneau. Servir avec sauce.

OUTARDE RÔTIE

DÉTAIL

1 outarde	Lard salé
Eau	Assaisonnements

MODE DE PRÉPARATION

Préparer une outarde, la déposer dans une lèchefrite, la couvrir de lard salé et la faire cuire au fourneau en l'arrosant souvent.

SARCELLE RÔTIE

DÉTAIL

1 sarcelle	Eau
Lard salé	Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Apprêter une sarcelle, la déposer dans une lèchefrite contenant du lard salé et faire cuire au fourneau en arrosant souvent.

NOTE

Le gibier doit toujours être mariné pendant 10 à 12 heures avant d'être cuisiné.

MARINADE

DÉTAIL

½ tasse de vinaigre	4 ou 5 têtes de clou de girofle
1 feuille de laurier	Persil
1 oignon	Sel et poivre
2 carottes	Vin blanc pour couvrir, ou eau

LES LÉGUMES

RÔLE QUE REMPLISENT LES LÉGUMES,
VALEUR ALIMENTAIRE DES LÉGUMES,
PROPRIÉTÉS BIENFAISANTES DES LÉGUMES,
CUISSON DES LÉGUMES,
CONSOMMATION DES LÉGUMES

LES LÉGUMES

Les légumes jouent un rôle très important dans notre alimentation. Aussi ils méritent que nous nous occupions d'eux et que nous leur donnions une part généreuse dans nos repas quotidiens.

Ils ont de la valeur à cause de l'eau vivante et de la matière minérale qu'ils renferment; et ils agissent comme toniques sur notre système. Ils contiennent aussi de la cellulose, laquelle stimule les intestins et les faits fonctionner régulièrement.

Ces précieux aliments sont nécessaires à l'alimentation à cause de leurs propriétés rafraîchissantes; ils fournissent en plus des principes azotés propres à régénérer nos tissus, et d'autres substances plus ou moins actives dont l'action sur l'organisme ne saurait être contestée; ils apportent de la variété dans l'alimentation à cause de la foule de préparations culinaires auxquelles ils se prêtent. Beaucoup d'entre eux jouissent de propriétés particulières.

Les carottes agissent sur le foie et sont en conséquence favorables au teint.

Les épinards ont été surnommés le balai de l'estomac.

Les oignons renferment du phosphore et sont fortifiants du cerveau. Ils comptent mille bienfaits à leur actif.

La laitue est calmante. L'ail et les radis sont dépuratifs. Le chou est vermifuge.

Enfin disons que tous les légumes et les plus humbles herbes que nous mangeons sont utiles à notre santé.

Les légumes, devant presque toute leur valeur à leurs sels minéraux, à leur eau végétative et à leurs principes odorants, doivent être accommodés sagement. Ils seront toujours lavés à l'eau froide, jamais à l'eau chaude ou bouillante, laquelle entraîne les bons principes.

Les légumes frais de même que les légumes verts seront cuits à l'eau bouillante. L'eau bouillante coagule l'albumine du légume et s'oppose à la sortie des principes nutritifs qu'ils renferment. Les légumes verts seront refroidis immédiatement après cuisson pour leur conserver leur belle couleur verte.

Les légumes conservés en cave seront cuits à l'eau froide dans le but de leur rendre l'eau végétative qu'ils ont perdue pendant la saison d'hiver.

Les légumines tels que les pois et les fèves mûrs seront cuits également à l'eau froide, afin de faire dissoudre l'azote qu'ils contiennent et de faciliter la cuisson.

Nous ne saurions trop conseiller aux maîtresses d'hôtel de faire entrer plus largement de ces plats de légumes si digestifs et si savoureux dans la cuisine servie aux voyageurs. Il est reconnu que leurs principes alcalins corrigent l'acidité du sang amenée par l'absorption d'une alimentation trop riche en matières grasses, et qu'ils favorisent la bonne humeur.

RECETTES

AUBERGINES RÔTIES

DÉTAIL

2 aubergines
2 à 3 c. à table de beurre
Sel

MODE DE PRÉPARATION

Couper les aubergines par tranches. Faire quelques incisions dans la chair et les saupoudrer de sel. Placer les aubergines ainsi salées entre deux plats, et les y laisser pendant ½ heure. Au contact du sel chaque morceau se couvre de gouttes d'eau qu'il faut enlever en les essuyant. Les ranger au fond d'une poêle dans laquelle on a fait fondre 2 à 3 c. à table de beurre. Cuire sur un feu modéré.

AUBERGINE FARCIE

DÉTAIL

1 aubergine
2 c. à table de beurre
Chapelure
Sel et poivre

FARCE

La pulpe de l'aubergine
4 c. à table de sauce ou bouillon
½ tasse de viande hachée (langue ou jambon)
1 oignon
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Faire bouillir une aubergine environ 10 minutes. La couper en deux sur la longueur, enlever le centre avec une cuillère et remplir la cavité de ce mélange auquel on a ajouté la viande, l'oignon, la sauce le bouillon, le sel et le poivre. Mettre dans la lèchefrite avec le beurre. Faire cuire environ 30 minutes. Arroser souvent.

BETTERAVES RÔTIES

DÉTAIL

1 betterave cuite
3 c. à table de beurre
Sel et poivre
Persil

MODE DE PRÉPARATION

Couper la betterave finement, et la faire rôtir dans le beurre chaud. Assaisonner de persil finement haché, de sel et de poivre.

BETTERAVES EN BEIGNETS

DÉTAIL

4 betteraves
2 jaunes d'œufs
4 c. à table de farine
Farine
2 c. à table de crème
1 pointe de muscade
Sel et poivre
Huile

MODE DE PRÉPARATION

Faire cuire les betteraves jusqu'à ce qu'elles soient tendres, les passer au tamis, ajouter les œufs, la crème, la muscade, la farine, le sel et le poivre.

Former de petites boules, les passer dans la farine, les laisser reposer quelques minutes dans un endroit froid, et les jeter dans la friture bouillante. Servir très chaud.

CAROTTES EN RONDELLES

DÉTAIL

6 à 8 carottes
2 c. à table de beurre
2 tasses de bouillon
1 c. à thé de sucre
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Couper les carottes en rondelles, les faire blanchir pendant 5 minutes, les égoutter, puis les mettre dans la casserole avec le beurre, le sucre et le bouillon. Laisser réduire. Assaisonner et servir.

CAROTTES À LA CAMPAGNARDE

DÉTAIL

2 à 4 carottes
4 c. à table de beurre
1 oignon
1 c. à table de farine
1 tasse de lait
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Faire cuire les carottes après les avoir coupées en tranches très minces. Fondre le beurre dans la poêle, le faire blondir, ajouter l'oignon, les carottes, le lait et lier avec la farine délayée. Assaisonner et servir.

CAROTTES FARCIES

DÉTAIL

6 à 8 carottes
2 c. à table de beurre
Eau et sel

FARCE

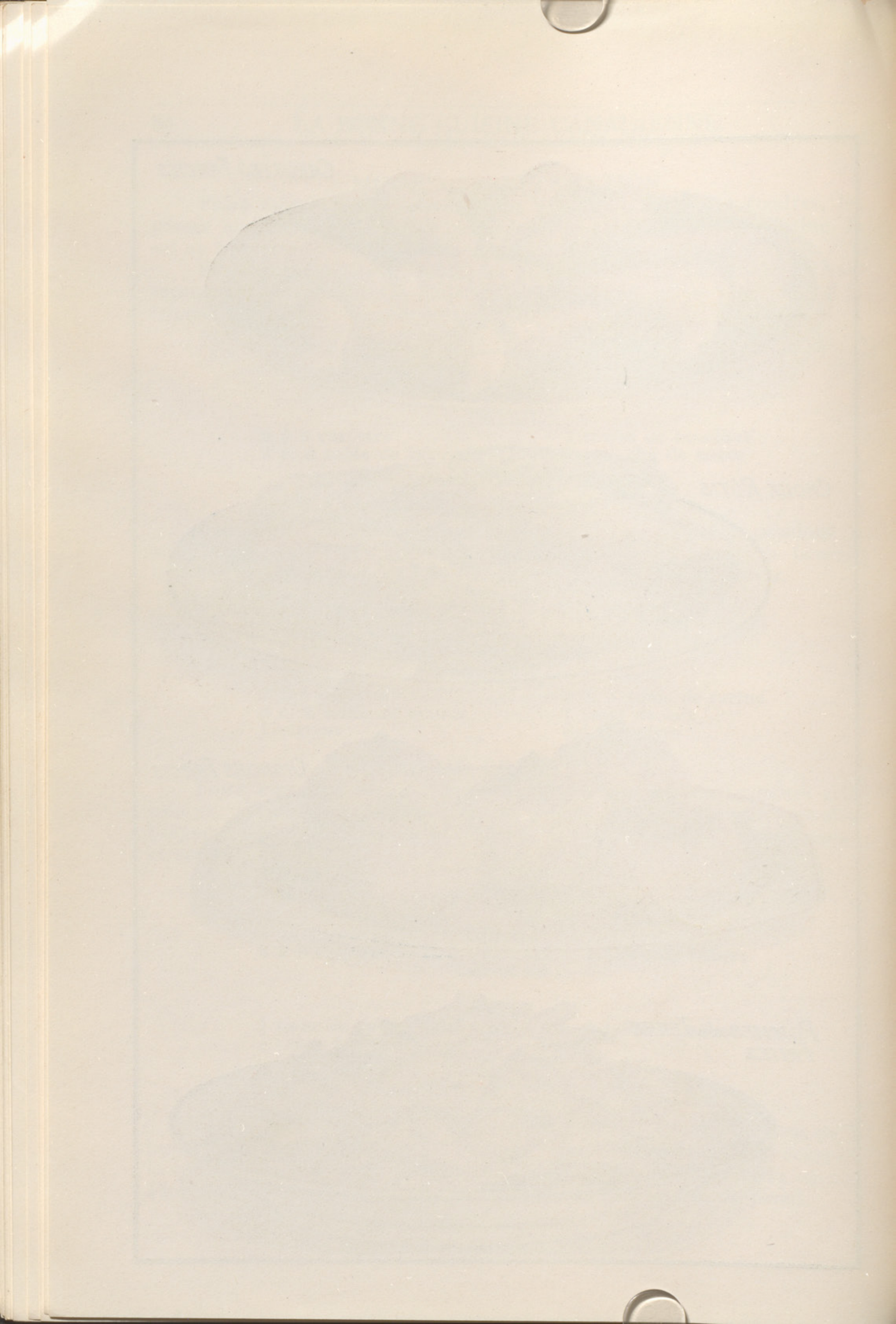
$\frac{1}{4}$ tasse de veau haché
$\frac{1}{4}$ tasse de céleri
4 c. à table de sauce
Persil
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Faire cuire les carottes après les avoir coupées en tronçons de 2 pouces de longueur. Après cuisson, creuser l'intérieur et remplir la cavité avec le veau et le céleri hachés finement, et lier avec la sauce. Finir la cuisson au fourneau. Décorer avec des touffes de persil.



CAROTTES FARCIES
CHOUX RÔTIS
OIGNONS FARCIS
POMMES de TERRE
FRITES



CHOUX RÔTIS

DÉTAIL

2 à 3 petits choux
2 c. à table de beurre
4 c. à table de bouillon
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Choisir 2 à 3 petits choux, les couper en quatre et les faire cuire à l'eau bouillante salée. Lorsqu'ils sont cuits, les presser pour en extraire l'eau, les rouler en ayant soin d'enlever la partie dure, et mettre cuire dans une poêle avec le beurre et le bouillon. Assaisonner et servir un rouleau par personne.

CHOUBLANC À L'ÉTUVÉE

DÉTAIL

1 gros chou
4 c. à table de saindoux
2 c. à table de purée de tomates
Eau
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Effeuiller un gros chou, enlever les côtes, couper les feuilles en tranches minces, les faire blanchir dans l'eau bouillante et les égoutter. Chauffer le saindoux, y tasser le chou, recouvrir la casserole et faire cuire à petit feu. Retourner souvent, assaisonner, ajouter la purée de tomates, un peu d'eau si nécessaire, et surveiller pour que le chou ne s'attache pas au fond de la casserole. Servir très chaud avec des saucisses bouillies ou du bacon.

CHOUX DE BRUXELLES EN SAUCE

DÉTAIL

1 livre de choux de Bruxelles
Eau et sel

MODE DE PRÉPARATION

Eplucher et laver soigneusement les choux, les faire cuire 15 à 20 minutes dans de l'eau bouillante salée, et les servir avec la sauce suivante:

SAUCE BLANCHE

DÉTAIL

2 c. à table de beurre
2 c. à table de farine
2 tasses de lait
1 pointe de muscade
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Fondre le beurre, ajouter la farine puis le lait que vous avez fait chauffer au préalable. Laisser cuire environ 5 minutes, et assaisonner. Ranger les choux en couronne dans un plat rond. Verser la sauce au centre.

CHOU-FLEUR AU GRATIN

DÉTAIL

1 Chou-fleur
Eau bouillante et sel

MODE DE PRÉPARATION

Diviser le chou-fleur, le cuire dans l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'il soit tendre, l'égoutter, le disposer dans un plat à gratin et verser sur le dessus la sauce suivante:

SAUCE BÉCHAMELLE

DÉTAIL

2 c. à table de beurre
2 c. à table de farine
2 tasses de lait
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Fondre le beurre, ajouter la farine puis le lait que vous avez fait chauffer au préalable. Laisser cuire quelques minutes. Assaisonner, et masquer le chou-fleur avec cette sauce. Saupoudrer de chapelure ou de fromage et faire dorer au fourneau.

ÉPINARDS AUX ŒUFS

DÉTAIL

2 livres d'épinards
3 c. à table de beurre
2 c. à table de farine
1 tasse de bouillon
Oeufs
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Laver les épinards à grande eau, les faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, les retirer, les refroidir, les presser, les déposer sur une planche, les hacher finement, les faire revenir dans le beurre, les saupoudrer de farine, ajouter le bouillon, assaisonner et servir sur un plat. Décorer d'œufs cuits durs.

TIMBALES D'ÉPINARDS

DÉTAIL

2 livres d'épinards
Eau et sel

MODE DE PRÉPARATION

Eplucher et laver à grande eau les épinards. Les jeter dans l'eau bouillante salée et les laisser cuire 5 à 6 minutes. Les retirer, les égoutter et les hacher. Servir avec sauce blanche.

SAUCE BLANCHE

DÉTAIL

2 c. à table de beurre
2 c. à table de farine
1 tasse de lait
2 œufs
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Fondre le beurre, ajouter la farine, puis le lait que vous avez fait chauffer au préalable. Lier avec les œufs, mélanger aux épinards. Beurrer un moule à timbales et le remplir de la purée. Cuire au four environ 40 à 45 minutes. Démouler 5 minutes après la sortie du four.

LÉGUMES À LA POULETTE

DÉTAIL

1 tasse de carottes
1 tasse de navets
1 tasse de pois
2 tasses de sauce
Persil et sel

MODE DE PRÉPARATION

Faire cuire les légumes hachés finement. Après cuisson, les retirer, les égoutter et les recouvrir d'une sauce poulette.

SAUCE POULETTE

DÉTAIL

3 c. à table de beurre
3 c. à table de farine
1 tasse de lait
1 tasse d'eau de légumes
1 jaune d'œuf
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Chauffer le beurre, ajouter la farine puis le lait et le bouillon de légumes que vous avez fait chauffer au préalable. La cuisson terminée lier avec un jaune d'œuf. Jeter sur les légumes, assaisonner et parsemer de persil.

MADÉDOINE DE LÉGUMES

DÉTAIL

3 carottes
½ navet
1 betterave moyenne
Quelques petits pois
4 c. à table de beurre
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Faire cuire les carottes et les navets dans l'eau bouillante salée. Cuire les betteraves à part. Quand elles sont cuites, les couper en dés. Mêler tous les légumes et les mettre dans un plat chaud, et semer sur la surface quelques petits pois verts et 2 c. à table de beurre divisé en petits morceaux. Mettre le tout au four et servir bien chaud.

PLAT ÉCONOMIQUE AUX LÉGUMES

DÉTAIL

1 tasse de carottes
1 tasse de navets
1 tasse de petits pois
1 tasse de haricots (fèves vertes)
2 c. à table de beurre
1 tasse de bouillon
Sel

MODE DE PRÉPARATION

Couper les légumes en petits carrés, et les cuire à l'eau bouillante. Après cuisson les faire roussir dans le beurre, brasser délicatement pour ne pas les défaire, verser le bouillon, ajouter les assaisonnements, et laisser mijoter quelque temps. Servir chaud.

OIGNONS FARCIS

DÉTAIL

6 gros oignons
1 tasse de bouillon
Beurre et sel

FARCE

½ tasse de reste de viande
½ tasse de mie de pain
1 œuf
4 c. à table de crème ou bouillon
1 c. à thé de persil
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Faire cuire les oignons à l'eau bouillante salée. Les rafraîchir, les creuser, les remplir avec la farce composée de viande cuite hachée, de mie de pain, de persil, de sel, de crème, de poivre et de jaune d'œuf pour lier. Mettre les oignons dans un plat à gratin, et les cuire au fourneau en les arrosant de temps en temps de bouillon ou avec de l'eau et du beurre. Servir très chaud.

PURÉE DE NAVETS

DÉTAIL

2 petits navets
4 c. à table de beurre
¾ de tasse de lait
Eau
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Faire cuire les navets, et les écraser en purée. Ajouter le beurre, le sel, le poivre et le lait chaud. Fouetter vivement avec une cuillère de bois. Servir très chaud

NAVETS À LA CRÈME

DÉTAIL

1 à 2 navets
Eau
Sel

MODE DE PRÉPARATION

Faire cuire les navets après les avoir coupés en dés. Après cuisson les recouvrir d'une sauce blanche.

SAUCE BLANCHE

DÉTAIL

2 c à table de beurre
2 c. à table de farine
1½ tasse de lait
Persil
1 pointe de muscade
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Chauffer le beurre, ajouter la farine, puis le lait que vous avez fait chauffer au préalable. Assaisonner de muscade, de sel et de poivre, et servir sur les légumes déposés dans un légumier. Saupoudrer de persil haché.

POIREAUX À LA BOURGEOISE

DÉTAIL

6 poireaux
Eau
Sel

MODE DE PRÉPARATION

Faire cuire les poireaux jusqu'à ce qu'ils soient tendres, les égoutter, les couper, et les servir avec la sauce suivante:

SAUCE AU LAIT ET AU BOUILLON DE POIREAUX

DÉTAIL

2 c. à table de beurre
2 c. à table de farine
1 tasse de lait
1 tasse de bouillon de poireaux
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Chauffer le beurre, ajouter la farine puis le lait et le bouillon de poireaux. Laisser cuire 5 à 10 minutes, et, au moment de servir, mettre les poireaux. Assaisonner et servir.

SOUFFLÉ DE PANAIS

DÉTAIL

2 panais
1 c. à table de beurre
½ tasse de sauce blanche
4 c. à table de fromage râpé
2 œufs
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Laver les panais, les faire cuire à l'eau bouillante salée, et les passer au tamis. A cette purée ajouter la sauce blanche, les jaunes d'œufs battus, le beurre fondu, 2 c. à table de fromage râpé, le sel, le poivre et les blancs d'œufs montés en neige. Verser cette préparation dans de petite timbales beurrées, et saupoudrer le dessus avec le reste de fromage râpé. Faire cuire au four pendant 15 à 20 minutes. Servir.

PURÉE DE PANAIS

DÉTAIL

4 à 5 panais
1 c. à table de beurre
$\frac{1}{3}$ tasse de lait
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Faire cuire les panais, les écraser en purée. Ajouter le beurre, le sel, le poivre et le lait chaud. Fouetter vivement avec une cuillère de bois. Servir très chaud.

PANAIS RÔTIS

DÉTAIL

3 gros panais
4 c. à table de beurre
1 œuf
Chapelure
Persil
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Faire cuire les panais, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Alors les retirer, les égoutter et les couper en rondelles. Tremper chaque morceau dans l'œuf battu puis rouler dans la chapelure et les assaisonnements. Chauffer le beurre dans la poêle, et y dorer les légumes. Servir dans un plat et décorer avec du persil.

SALSIFIS À LA RENTIÈRE

DÉTAIL

3 petites bottes de salsifis
Eau
Vinaigre
Sel

MODE DE PRÉPARATION

Ratisser les salsifis, les couper en morceaux et les déposer immédiatement dans l'eau vinaigrée pour les empêcher de noircir. Faire cuire et servir avec sauce.

SAUCE AU LAIT ET À L'EAU DE SALSIFIS

DÉTAIL

2 c. à table de beurre
2 c. à table de farine
1 tasse d'eau de cuisson de salsifis
1 c. à thé de persil
1 tasse de lait
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Chauffer le beurre, ajouter la farine puis le lait et l'eau de cuisson de salsifis. Laisser cuire et assaisonner de sel, de poivre et de persil.

SALSIFIS RÔTIS

DÉTAIL

3 à 4 bottes de salsifis
2 à 3 c. à table de beurre
1 c. à table de fromage canadien
Muscade
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Faire cuire les salsifis, les égoutter, les rôtir dans le beurre, et les assaisonner de muscade, de sel, de poivre et de fromage. Servir très chaud.

TOMATES RÔTIES

DÉTAIL

6 tomates
4 c. à table de beurre ou de graisse de bacon
Jus d'oignon
Chapelure
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Trancher les tomates, et les rouler dans l'œuf battu, la chapelure, le jus d'oignon, le sel et le poivre. Faire rôtir dans la graisse de bacon ou le beurre. Servir.

TOMATES FARCIES

DÉTAIL

4 tomates
1 c. à table de beurre
1 branche de céleri
4. c. à table de veau cuit coupé en dés
1 jaune d'œuf
La pulpe des tomates
Chapelure
4 c. à table de pain
Persil
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Prendre les tomates, enlever les semences, les creuser et garder le couvercle et la pulpe. Préparer une farce avec le beurre, le céleri, le persil, le veau, le pain rassi, la pulpe des tomates, le jaune d'œuf, le sel et le poivre. Remplir les tomates de ce mélange finement haché, mettre le couvercle et faire cuire à four chaud 15 à 20 minutes. Après cuisson décorer chaque tomate d'un bouquet de persil.

POMME DE TERRE AU NATUREL

DÉTAIL

10 à 12 pommes de terre
Eau
Sel

MODE DE PRÉPARATION

Peler très mince les pommes de terre. Les cuire à l'eau bouillante salée si elles sont nouvelles et à l'eau froide si elles sont vielles. Après cuisson, verser l'eau, laisser la casserole découverte pendant quelques minutes afin de sécher les pommes de terre et de les rendre plus farineuses.

PURÉE DE POMMES DE TERRE

DÉTAIL

10 à 12 pommes de terre
1 tasse de lait
4 c. à table de beurre
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Faire cuire les pommes de terre, les égoutter, les passer au presse-purée, et leur ajouter le beurre et le lait chaud. Laisser la casserole sur le feu, et tourner vivement jusqu'à ce que la purée soit bien lisse. Assaisonner et servir.

POMMES DE TERRE EN ROBE DE CHAMBRE

DÉTAIL

10 à 12 pommes de terre

MODE DE PRÉPARATION

Choisir des pommes de terre moyennes, les laver à plusieurs eaux, les essuyer et les mettre cuire au fourneau pendant environ 40 à 45 minutes. Servir de préférence au souper.

POMMES DE TERRE À LA MAÎTRE D'HÔTEL

DÉTAIL

6 à 8 pommes de terre
1 c. à thé de persil
4 c. à table de beurre
Le jus d'un demi citron
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Faire cuire les pommes de terre avec leur pelure, les égoutter, les peler, et les couper en tranches. Verser dessus le beurre fondu, le persil finement haché, le jus de citron, le sel et le poivre. Servir chaud.

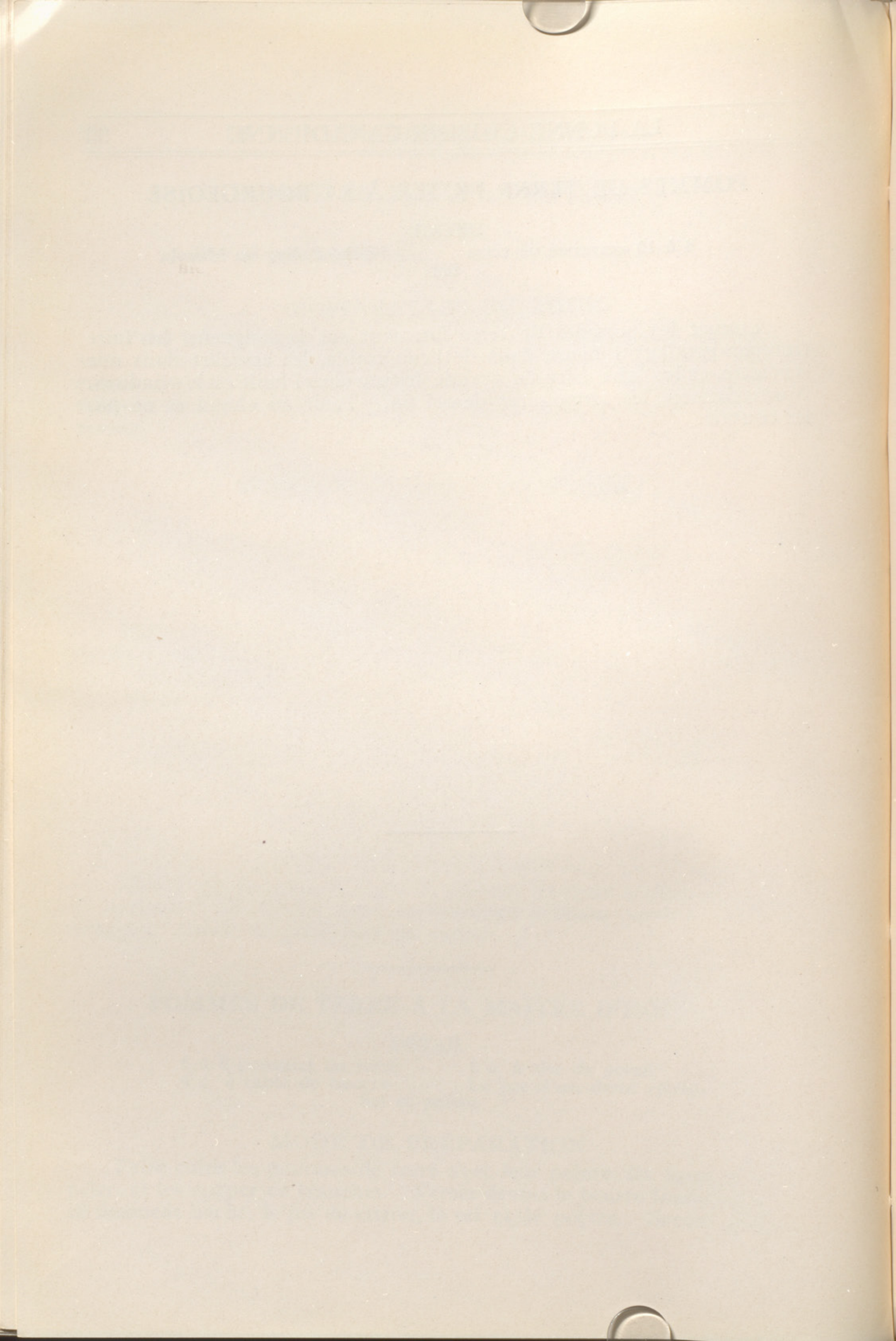
POMMES DE TERRE FRITES À LA BOURGEOISE

DÉTAIL

8 à 10 pommes de terre — Huile d'olive ou Mazola
Sel

MODE DE PRÉPARATION

Couper les pommes de terre finement sur la longueur, les faire tremper pendant 1 heure dans de l'eau froide, les assécher dans une serviette, et les faire frire en grande friture dans l'huile ou le saindoux. Après cuisson, les saupoudrer de sel fin. Tenir au chaud et ne pas les couvrir.



LE POISSON

VALEUR NUTRITIVE

CLASSIFICATION

FRAÎCHEUR

CONSERVATION

CUISSON

LE POISSON

VALEUR NUTRITIVE DU POISSON

La chair du poisson est saine, savoureuse, contenant beaucoup de principes nutritifs. Sa composition égale à peu près celle de la viande dans ses éléments: graisse, gélatine, sels minéraux et eau; cependant nous rencontrons ces substances en proportions moindres chez le poisson que chez les animaux de boucherie.

En toute chose il y a des qualités qui suppléent aux défauts, et si le poisson nourrit moins que la viande, il flatte mieux le goût et réveille l'appétit des personnes difficiles. C'est en plus un aliment qui tempère l'acidité du sang amené par l'abus de la viande. Ajouterons-nous qu'il est aussi reconnu comme nourriture du cerveau par le phosphore qu'il renferme en grande quantité, et qu'il semble tout désigné pour les intellectuels et pour les personnes faisant un travail sédentaire?

Un grand spécialiste dans l'alimentation ne craint pas d'affirmer que les travailleurs de toutes catégories trouveront aussi un très grand avantage à employer le poisson dans leur alimentation, parce qu'il est susceptible de créer une source d'énergie suffisante pour l'exécution de leurs travaux. Pour les enfants et les jeunes gens, le poisson fournit précisement les matériaux dont ils ont besoin pour devenir grands, forts et intelligents.

Une autre raison importante pour l'emploi du poisson est sa digestibilité, qui est cette facilité de passer de l'estomac à l'intestin, et qui est due à ce que les fibres musculaires sont beaucoup plus courtes dans le poisson que dans la viande.

CLASSIFICATION DU POISSON

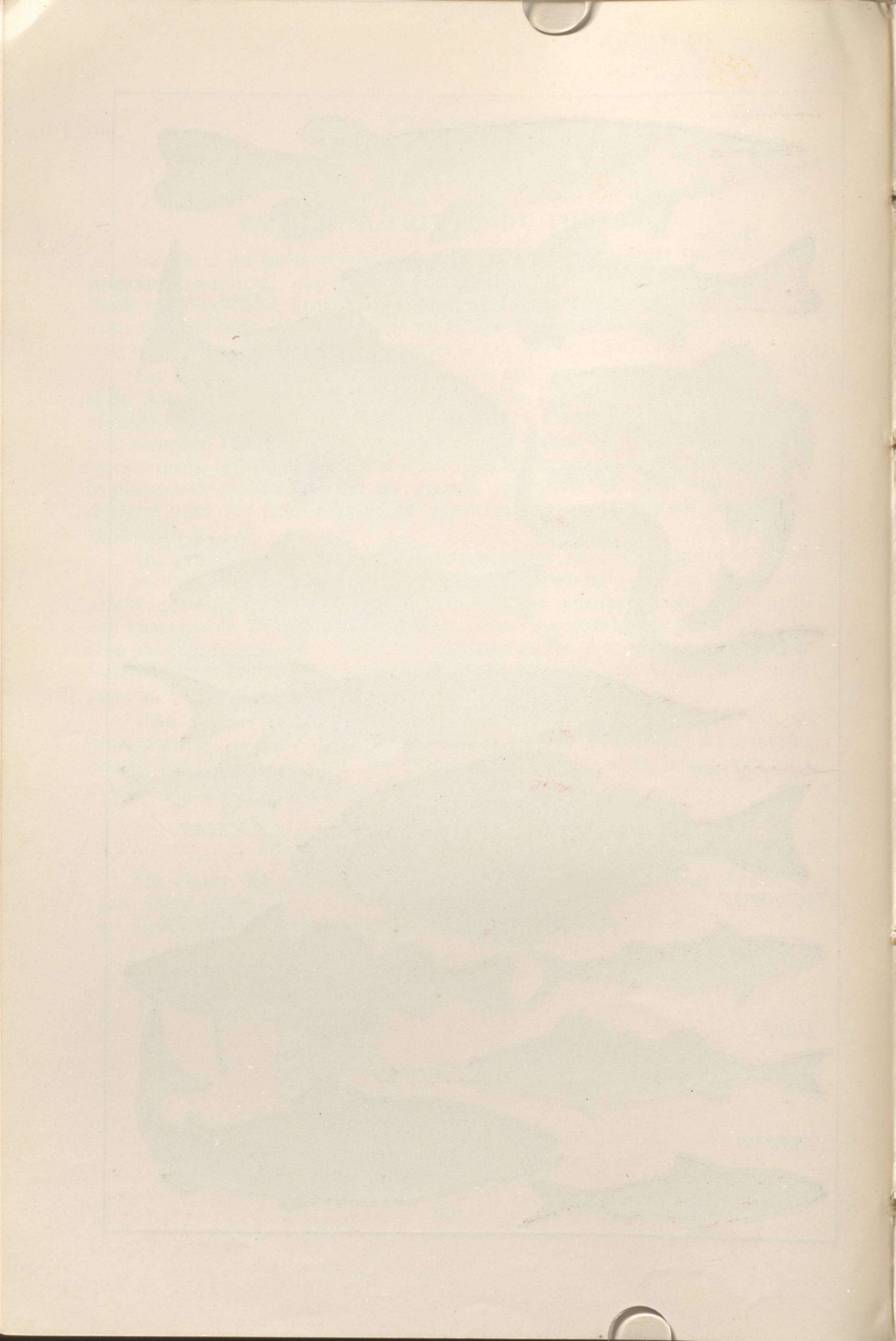
On classe les poissons en deux catégories: ceux d'eau douce et ceux d'eau salée.

Les poissons d'eau douce les plus connus sont:

La perchaude
Le doré
Le maskinongé
Le brochet
L'achigan
La barbotte
L'esturgeon
L'anguille
Le saumon commun
La truite saumonée
La truite



BROCHET
TRUITE
CARPE
ACHIGAN
PERCHAUDE
ANGUILLE
ESTURGEON
FLÉTAN
EPERLAN
MAQUEREAU
MORUE
DORÉ
SAUMON
HARENG



Le poisson blanc
La carpe
La perche
Le poisson des chenaux ou
(des Trois-Rivières).

Les poissons d'eau salée sont:
La morue
Le hareng
L'aiglefin ou haddock
Le flétan
Le saumon
L'éperlan
Le maquereau
La sole
Les sardines
L'alose
La plie
La raie

Les poissons d'eau douce, à chair blanche, tels que la carpe, la barbotte, le poisson blanc, sont moins nourrissants que les poissons de mer et ils ont un goût plus fade; par conséquent, ils demandent une préparation culinaire plus épicée. En revanche, ils sont plus digestifs.

Les poissons de mer, et ceux dont la chair est plus colorée, sont plus nutritifs que ceux dont la chair est blanche, mais ils sont de digestion plus lente parce qu'ils renferment plus de matière grasse dans leur composition.

FRAÎCHEUR DU POISSON

Il est très important de ne consommer que du poisson strictement frais. Sa qualité dépend surtout de son état de fraîcheur.

Un commencement de corruption est mauvais pour l'organisme et peut provoquer des toxines dangereuses pouvant causer par exemple des démangeaisons ou de l'urticaire. Les personnes sujettes aux maladies de la peau, celles qui souffrent des reins, feront bien de ne pas abuser de cet aliment.

Le poisson frais se reconnait à l'œil brillant, aux ouïes d'un rouge vif. L'odeur est saine, la chair ferme avec écailles difficiles à enlever. Le poisson qui n'est pas frais a des yeux enfoncés dans l'orbite, sa chair est flasque, sa peau terne et son odeur est repoussante.

CONSERVATION DU POISSON

La chair du poisson, n'étant pas aussi ferme que la chair de l'animal de boucherie, s'altère plus vite que cette dernière. Il y a donc plus de précautions à prendre pour la conserver.

1° Une des méthodes très recommandées est de le vider, de l'écailler, de le mettre dans le sel, puis de le placer dans un lieu frais jusqu'au moment de la cuisson.

2° En deuxième lieu on peut le mettre dans la glace, mais, dès qu'on le sort, il faut le vider immédiatement et, après les premiers préparatifs, le cuire sans tarder, car la corruption vient rapidement.

3° Enfin, un grand succès peut être obtenu dans la conservation du poisson en plaçant ce dernier entre deux couches de charbon de bois pilé, ayant eu soin préalablement d'envelopper le tout dans un linge bien sec. La puissance antiseptique du charbon est telle que sa force peut rendre au poisson sa fraîcheur primitive.

4° Si l'on veut conserver le poisson sur une grande échelle, on a recours au fumage, au salage et à la stérilisation. Ces opérations n'améliorent pas la qualité du poisson, mais elles peuvent le conserver indéfiniment.

CUISSON DU POISSON

Il y a trois manières principales de cuire le poisson: les fritures, les courts-bouillons et les rôtis.

FRITURES

1er mode. En immergeant le poisson dans du lait salé et de la farine.

2ème mode. En enrobant le poisson d'une couche de pâte composée de farine, d'œufs et de lait battus ensemble.

3ème mode. En roulant le poisson dans des œufs puis dans de la chapelure.

Plonger le poisson ainsi préparé dans le chaudron à friture qui doit contenir assez de matière grasse, Crisco, saindoux, huile, pour submerger complètement le poisson.

Lorsque la friture commence à fumer elle est à point. On fait d'abord frire le poisson d'un côté puis de l'autre. Après cuisson il doit être mis sur un papier ou sur un linge propre afin d'en extraire le surplus de gras. Servir sur une assiette chaude.

COURTS-BOUILLONS

Immerger le poisson dans de l'eau chaude à laquelle vous ajoutez:

1 oignon piqué de trois clous de girofle

1 feuille de laurier.

1 petite carotte

1 branche de thym, de persil et de céleri

Poivre et sel. Assez de sel et de vinaigre pour donner du goût au poisson. Le sel contribue à donner de la fermeté et le vinaigre de la blancheur.

Quand le poisson est cuit, on le laisse dans le court-bouillon. Maintenir très chaud jusqu'au moment de servir. L'égoutter et le dresser sur une assiette chaude.

RÔTIS

Mettre dans le poêlon assez de matière grasse ou d'huile pour que le poisson ne prenne pas au fond. (Du gros sel dans le fond du poêlon empêche le poisson de s'y attacher). Les tronçons de poisson peuvent être roulés dans les mêmes ingrédients que pour les fritures. Servir très chaud.

CONSOMMONS PLUS DE POISSON

Nous souhaitons de voir à tous les repas, particulièrement dans les hôtelleries de la province de Québec, le poisson servi soit comme entrée, soit comme plat de résistance. Ce serait un moyen pratique de donner satisfaction aux voyageurs et d'augmenter ses revenus.

RECETTES

BOUILLI DE PERCHAUDE

DÉTAIL

1 tasse de poisson cuit: perchaude ou autre
1 tasse de lait
1 tasse de pommes de terre coupées en cubes
2 c. à table de beurre
Sel et poîvre

MODE DE PRÉPARATION

Faire cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Les couper en petits carrés, les mettre dans une casserole, ajouter le lait et le poisson; laisser bouillir 5 à 10 minutes, y joindre le beurre et les assaisonnements. Servir.

DORÉ FARCI.—SAUCE NORMANDE

DÉTAIL

1 doré
4 c. à table de beurre
$\frac{1}{4}$ tasse eau chaude

FARCE

2 c. à table de beurre
1 c. à table de persil haché
2 c. à table de céleri haché
1 oignon
1 tasse de mie de pain
$\frac{1}{4}$ tasse d'eau ou de lait
1 œuf
Poivre et sel

MODE DE PRÉPARATION

Faire fondre le beurre dans une petite casserole, ajouter céleri, persil, pain; mouiller avec lait, assaisonner de sel et de poivre; cuire 5 minutes, bien mélanger, retirer du feu, lier avec l'œuf légèrement battu; laisser refroidir un peu avant de l'employer. Introduire cette farce dans l'intérieur du poisson, coudre l'ouverture, le mettre dans une lèchefrite, l'arroser avec 4 c. à table de beurre fondu et $\frac{1}{4}$ tasse d'eau chaude. Faire cuire à four chaud de 20 à 25 minutes. Servir avec sauce normande.

SAUCE NORMANDE

DÉTAIL

2 c. à table de fond de sauce
1 c. à table de beurre
2 c. à table de farine
1 tasse d'eau
1 c. à thé de persil
$\frac{1}{2}$ citron
céleri
Poîvre et sel

MODE DE PRÉPARATION

Mettre le fond de sauce, le beurre, le persil, le céleri, la farine, l'eau, le sel, le poivre et le jus d'un $\frac{1}{2}$ citron. Procéder comme pour toute autre sauce. En dernier lieu si l'on veut cette sauce plus riche, on peut incorporer 3 cuillerées à table de crème, 2 c. à table de beurre; en fouettant vivement, la sauce sera plus onctueuse et plus veloutée.

CROQUETTES DE POISSON

DÉTAIL

1 livre de maquereau
4 tasses de patates
1 œuf
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Faire cuire ou prendre des restes de maquereau ou d'autre poisson. Enlever les arêtes et déchiqueter. Mêler ce poisson aux patates pilées. Assaisonner. Façonner en croquettes, tremper dans l'œuf battu, rouler dans la chapelure. Faire cuire en pleine friture. Saler et poivrer.

TRONÇONS DE BROCHET RÔTIS AU FOUR

DÉTAIL

6 tronçons de brochet
Chapelure
6 c. à table d'huile d'olive
Sel

MODE DE PRÉPARATION

Plonger chaque morceau de poisson dans un peu de lait salé, saupoudrer de chapelure. Ranger dans une poêle à frire, arroser avec l'huile et faire rôtir dans un fourneau très chaud 10 à 15 minutes suivant l'épaisseur du poisson. Servir avec beurre à la maître d'hôtel.

BEURRE À LA MAÎTRE D'HÔTEL

Prendre 4 cuillerées à table de beurre, le défaire en crême, lui ajouter au goût du sel, du poivre, du jus de citron et du persil haché. Le tout doit être bien remué. Servir.

ACHIGAN CUIT À LA VAPEUR

DÉTAIL

6 tranches d'achigan
Eau bouillante
Sel

MODE DE PRÉPARATION

Envelopper les tranches d'achigan dans un coton à fromage. Faire cuire au-dessus de la vapeur. Servir avec sauce aux tomates.

SAUCE AUX TOMATES

DÉTAIL

1 c. à table de saindoux
1 c. à table de beurre
1 c. à table de farine
1 tasse d'eau
1 tasse de tomates
1 oignon
1 branche de persil
1 c. à café de sucre
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Mettre le beurre et le saindoux dans une casserole, ajouter la farine, faire roussir, puis ajouter les tomates, l'eau bouillante, le sucre et tous les assaisonnements. Laisser cuire à petit feu pendant $\frac{1}{4}$ heure, passer au tamis et servir avec le poisson.

BARBOTTES RÔTIES

DÉTAIL

24 barbottes
Sel et poivre
8 c. à. table de matière grasse
Persil

MODE DE PRÉPARATION

Nettoyer les barbottes, les essuyer, les rouler dans la chapelure. Cuire dans la matière grasse. Assaisonner de sel, de poivre et de persil finement haché.

ESTURGEON RÔTI

DÉTAIL

2 livres d'esturgeon
Lait salé
8 tranches de bacon
Chapelure
Citron

MODE DE PREPARATION

Tremper des morceaux d'esturgeon dans du lait salé, les rouler dans la chapelure. D'autre part, cuire le bacon, y mettre les morceaux d'esturgeon, et placer le tout au fourneau. Après parfaite cuisson, servir avec citron.

ANGUILLE RÔTIE

DÉTAIL

1 anguille
Farine
Beurre
Sel

MODE DE PRÉPARATION

Faire dégorger l'anguille dans l'eau vinaigrée. La couper en morceaux, l'étancher, la rouler dans la farine. Faire cuire dans peu de matière grasse. Saler.

SAUMON RÔTI

DÉTAIL

2 livres de saumon tranché
4 c. à table d'huile
2 c. à table de beurre
1 c. à thé de persil
Citron
Farine
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Mêler le sel à la farine, y rouler le poisson de tous les côtés. Rôtir les tranches dans l'huile chaude, les assaisonner. Après la cuisson, déposer le saumon sur un plat; verser dessus le beurre fondu et le persil haché. Décorer avec le citron.

TRUITE SAUMONÉE FARCIE

DÉTAIL

1 truite saumonée
2 c. à table de beurre
Eau

FARCE

½ tasse de pain
½ tasse de lait
2 c. à table de céleri haché
1 c. à thé de persil
1 jaune d'œuf
½ c. à thé de jus d'oignon

MODE DE PRÉPARATION

Faire chauffer le lait, y ajouter le pain émietté, le céleri, le persil et un jaune d'œuf. Quand la farce est bien mélangée, remplir la truite que l'on a préalablement nettoyée; coudre l'ouverture, mettre dans la lèchefrite avec quelques noisettes de beurre. Cuire suivant le poids du poisson.

PETITES TRUITES DES LAURENTIDES

DÉTAIL

1 douzaine de petites truites
4 c. à table de beurre
1 c. à table de persil
Jus de citron

MODE DE PRÉPARATION

Laver les truites, les essuyer et les rouler dans de la farine additionnée de sel. Faire chauffer 2 c. à table de beurre, y mettre les truites et les laisser dorer des deux côtés jusqu'à belle couleur. Défaire en crème 2 cuillerées à table de beurre, ajouter le jus de citron et le persil haché. Former de cette pâte des petites boulettes et les jeter ici et là sur les truites. Ranger sur un plat chaud.

POISSON BLANC FRIT

DÉTAIL

1 poisson
Farine
Huile

MODE DE PRÉPARATION

Nettoyer, laver et essuyer le poisson. Coupez-le en morceaux. Rouler les tronçons dans de la farine et faire frire en grande friture dans l'huile ou le saindoux. Le poisson ainsi préparé n'est pas graisseux, il est meilleur au goût et plus nourrissant.

CARPE FARCIE ET BRAISÉE

DÉTAIL

1 carpe

FARCE

2 tranches de pain émietté
2 branches de céleri
2 branches de persil
1 petit oignon
6 c. à table de beurre
1 œuf
Chapelure
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Vider la carpe, l'assécher. Préparer une farce avec le pain, le céleri, le persil, l'oignon, faire revenir le tout dans une petite casserole, assaisonner et lier avec un jaune d'œuf. Introduire cette farce dans l'intérieur du poisson, coudre l'ouverture. Battre légèrement le blanc d'œuf, y passer le poisson, rouler ensuite dans la chapelure. Déposer le poisson dans une lèchefrite, avec le beurre. Faire cuire à four chaud. Servir avec sauce aux tomates à l'italienne.

SAUCE AUX TOMATES À L'ITALIENNE

DÉTAIL

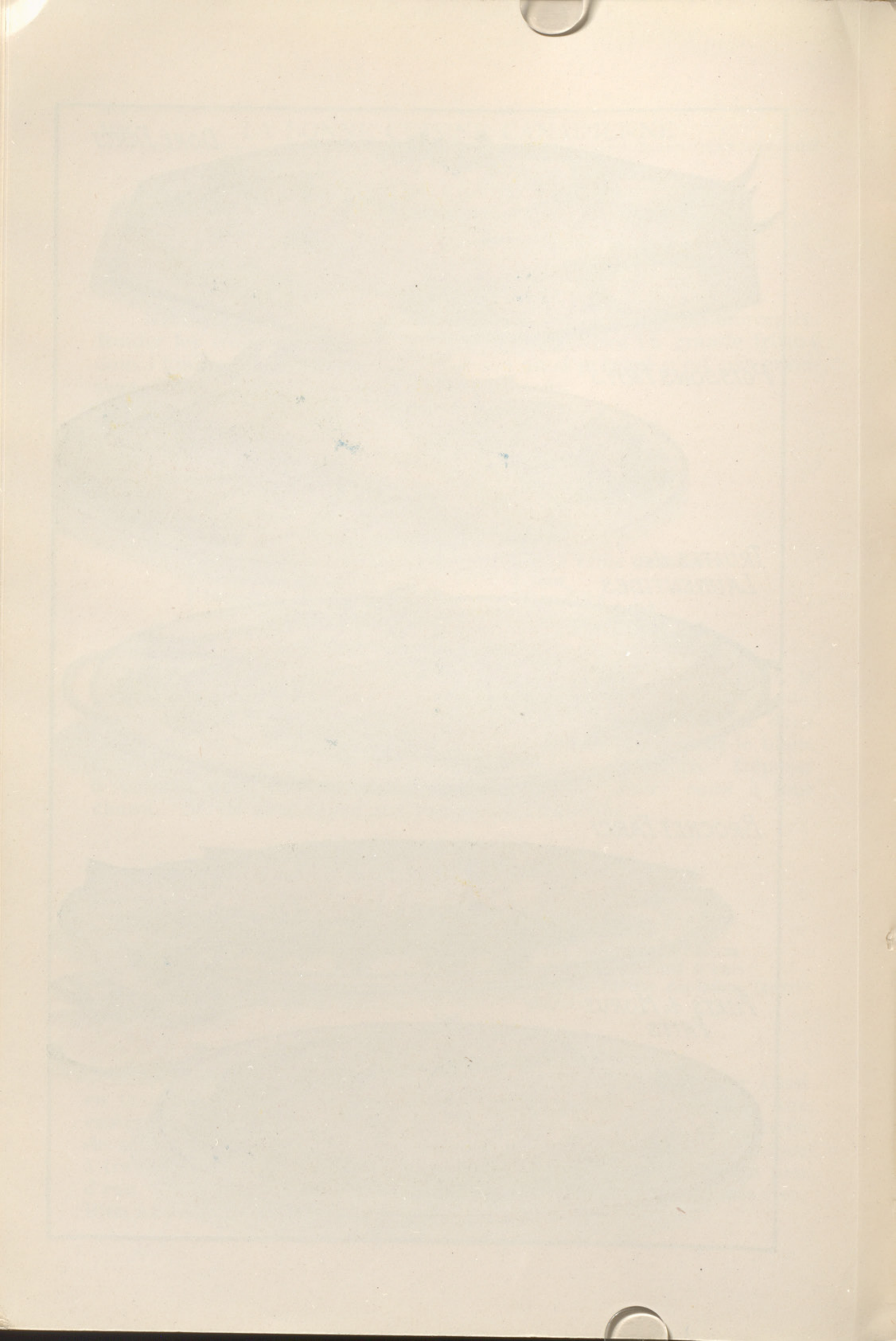
10 à 12 tomates ou une boîte
2 petits oignons
1 carotte
1 gousse d'ail
2 branches de persil
1 branche de céleri
2 tranches minces de bacon
1 tasse de bouillon ou d'eau
1 c. à thé de farine maïzéna (cornstarch)
Sel

MODE DE PRÉPARATION

Après avoir lavé les tomates, les couper par moitié, couper aussi en tranches les petits oignons et la carotte, mettre le tout dans une casserole avec l'ail, le persil, le céleri, le bacon coupé en dés, une pincée de sel et le bouillon. Laisser mijoter 1 heure. Passer cette sauce à travers une passoire fine, lier avec le cornstarch délayé dans un peu d'eau. Si la sauce était trop claire, laisser cuire de nouveau 10 minutes, Bien assaisonner et servir.



DORÉ FARCI
POISSONS FRITS
TRUITES des
LAURENTIDES
BROCHET FARCI
FILETS de MORUE
FRITS



CRÈME DE POISSON AU GRATIN

DÉTAIL

2 tasses de restes de poisson
4 c. à table de beurre
3 c. à table de farine
$1\frac{1}{2}$ tasse de lait chaud
Purée de patates
Fromage

MODE DE PRÉPARATION

Prendre des débris de poisson, perche, truite ou autre. Mettre dans une casserole 4 c. à table de beurre, laisser fondre, y ajouter la farine, bien mélanger, mouiller avec $1\frac{1}{2}$ tasse de lait chaud, et laisser cuire 5 minutes, Assaisonner. D'autre part, préparer une purée de pommes de terre. Beurrer un plat à gratin, former une bordure avec les pommes de terre en laissant un vide dans l'intérieur. Mettre un peu de sauce dans le milieu, puis les restes de poisson, et recouvrir de sauce. Saupoudrer le dessus avec du fromage râpé et de la chapelure; faire gratiner au four chaud pendant 20 minutes. Servir aussitôt.

PETITS POISSONS DES CHENAUX OU DES TROIS-RIVIÈRES

DÉTAIL

12 petits poissons des chenaux
Farine
4 c. à table de beurre
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Mêler le sel à la farine, et y rouler les petits poissons que vous avez au préalable nettoyés. Cuire dans le beurre. Assaisonner.

FILETS DE MORUE FRITS AUX TOMATES

DÉTAIL

2 à 3 livres de filets de morue
Huile
2 tasses de sauce aux tomates
Sel

MODE DE PRÉPARATION

Essuyer les filets de morue, les faire frire dans la friture chaude, les assaisonner et les servir avec une sauce aux tomates.

SAUCE AUX TOMATES

DÉTAIL

3 c. à table de matière grasse
3 c. à table de farine
1 c. à table de jus d'oignon
2 tasses de tomates coulées
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Fondre la matière grasse, ajouter le jus d'oignon et la farine, laisser prendre couleur; joindre les tomates chaudes, cuire jusqu'à bonne consistance, et assaisonner au goût. Déposer sur les filets et servir chaud.

MORUE À LA CANADIENNE

DÉTAIL

1 livre de morue
8 à 10 pommes de terre
3 c. à table de beurre
½ tasse de lait chaud
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Faire cuire les pommes de terre, les égoutter, les écraser finement, leur ajouter le beurre et le lait chaud. Tourner la purée vivement pour qu'elle soit bien blanche. D'autre part, parer la morue préalablement dessalée, et la faire cuire. Mêler les deux ingrédients ensemble, en ayant soin d'enlever les arêtes et les peaux du poisson. Verser dans un plat à gratin. Dorer au fourneau environ 20 minutes. Servir chaud.

MORUE AU COURT-BOUILLON

DÉTAIL

1 morue

COURT-BOUILLON

DÉTAIL

1 oignon piqué de trois clous de girofle
Fines herbes
1 petite carotte
Eau bouillante
Vinaigre
Sel

MODE DE PRÉPARATION

Choisir une belle morue, la vider, lui conserver la tête et la queue, l'envelopper dans un linge propre, et la mettre cuire lentement au court-bouillon environ 10 minutes par livre. Retirer, laisser égoutter, enlever le linge et dresser joliment sur un plat. Servir avec sauce piquante.

SAUCE PIQUANTE

DÉTAIL

2 c. à table de beurre
2 c. à table de farine
1½ tasse d'eau de court-bouillon
1 jaune d'œuf
2 c. à table de cornichons
2 c. à table de jus de citron
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Faire fondre le beurre, ajouter la farine puis l'eau chaude du court-bouillon. Laisser cuire environ 5 à 10 minutes. Assaisonner. Au moment de servir, verser la sauce sur un jaune d'œuf battu, et joindre les cornichons hachés et le jus de citron.

MORUE SALÉE À LA SAUCE BLANCHE

DÉTAIL

2 livres de morue dessalée — **3 tasses de sauce**

MODE DE PRÉPARATION

Faire bouillir la morue dessalée, ou encore prendre des restes de poisson d'un repas précédent; tailler en petits morceaux et mêler à une sauce blanche.

SAUCE BLANCHE

DÉTAIL

3 c. à table de beurre — **3 tasses de lait**
4 c. à table de farine — **Persil**
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Faire fondre le beurre, ajouter la farine, puis le lait que vous avez fait chauffer au préalable. Laisser cuire environ 5 à 10 minutes. Assaisonner et servir.

HARENGS ROTIS

DÉTAIL

6 harengs — **4 c. à table de matière rasse**
Sel

MODE DE PRÉPARATION

Ecailler les harengs, les assécher avec un linge. Chauffer la matière grasse dans la poêle, et y ajouter les poissons. Faire dorer des deux côtés. Servir très chaud.

HADDOCK BOUILLI

DÉTAIL

6 tranches de Haddock, ou aiglefin — **2 c. à table de vinaigre**
Eau bouillante — **Sel et poivre**

MODE DE PRÉPARATION

Essuyer les tranches de haddock, les envelopper dans un coton à fromage, et les cuire dans une poissonnière contenant de l'eau bouillante salée et vinaigrée. Après cuisson, retirer sur un plat chaud. Servir avec une sauce aux œufs.

SAUCE AUX ŒUFS

DÉTAIL

1 tasse de sauce
Persil
1 œuf cuit dur
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

A une sauce blanche ordinaire, ajouter un œuf cuit dur, haché fin, et des assaisonnements.

FLÉTAN À LA BONNE FEMME

DÉTAIL

2 tranches de flétan
6 tranches de lard
1 petit oignon
3 c. à table de beurre
2 c. à table de farine
1 citron
Eau
Persil
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Foncer une lèchefrite avec quelques tranches de lard, y ajouter le beurre, la farine, l'oignon tranché, le flétan, le sel, le poivre et un peu d'eau. Cuire à four modéré environ 30 minutes. Servir sur un plat chaud. Décorer avec persil frais et tranches de citron.

SAUMON AU RIZ

DÉTAIL

1 livre de saumon
½ tasse de riz
1 pointe de muscade
2 c. à table de beurre
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Laver le riz, le cuire à l'eau bouillante salée pendant 20 minutes. L'égoutter, lui ajouter le beurre, le sel, le poivre et la muscade. Chemiser un moule avec le riz, y placer le saumon au milieu. Recouvrir de riz. Cuire à la vapeur ou au bain-marie environ 1 heure. Démouler et servir avec une sauce blanche ordinaire ou une sauce aux œufs.

TIMBALES DE SAUMON

DÉTAIL

1½ tasse de saumon cuit
1 c. à table de beurre fondu
1 c. à table de crème
1 œuf
½ c. à thé de jus d'oignon
Persil
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Hacher le saumon finement, y ajouter le beurre, la crème, le jaune d'œuf, les assaisonnements et finalement le blanc d'œuf monté en neige bien ferme. Beurrer de petits moules à timbales, les remplir au ¾ du mélange, faire cuire au fourneau environ ½ heure. Garnir de persil finement haché. Servir chaud.

ÉPERLANS RÔTIS

DÉTAIL

1 livre d'éperlans	4 c. à table de matière grasse
Farine	Persil
Citron	Sel

MODE DE PRÉPARATION

Nettoyer les éperlans, les assécher avec un linge, puis les rouler dans de la farine. Mettre la matière grasse dans la poêle et, lorsqu'elle est bien chaude, y ajouter les poissons, et faire dorer des deux côtés. Servir sur plat très chaud. Décorer avec persil et citron.

MAQUEREAU À LA MÉNAGÈRE

DÉTAIL

2 livres de maquereau	6 c. à table d'huile d'olive
Chapelure	Sel

MODE DE PRÉPARATION

Couper le maquereau en morceaux, rouler dans la chapelure, et faire cuire dans l'huile d'olive chaude. La cuisson se fait au fourneau, dans une casserole couverte. Assaisonner. Servir très chaud.

FILETS DE SOLES RÔTIS

DÉTAIL

2 filets de soles	4 c. à table de beurre
Farine	Citron
Lait	Persil

Sel

MODE DE PRÉPARATION

Faire tremper les filets de soles dans un peu de lait froid, les essuyer, les passer dans de la farine salée et les cuire dans une poêle dans laquelle on a fait fondre le beurre. Laisser cuire. Servir avec des tranches de citron et du persil.

CANAPÉS DE SARDINES

DÉTAIL

2 boîtes de sardines	1 tasse de sauce blanche
2 c. à table de beurre	Persil hâché
8 rôties de pain	Sel

MODE DE PRÉPARATION

Sortir délicatement les sardines des boîtes, et les sauter dans le beurre. Servir sur des tranches étroites de pain rôti, et recouvrir d'une sauce blanche. Garnir de persil haché,

SAUCE BLANCHE

DÉTAIL

3 c. à table de beurre
3 c. à table de farine
1 tasse de lait
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Faire fondre le beurre, ajouter la farine, puis le lait que vous avez fait chauffer préalablement. Laisser cuire et assaisonner.

FILETS D'ALOSE RÔTIS AU FOUR

DÉTAIL

2 filets d'alose ou d'autre poisson
1 œuf
4 c. à table de beurre fondu
Jus de citron
Sel

MODE DE PRÉPARATION

Laisser macérer les filets de poisson 15 minutes dans une assiette contenant un peu de jus de citron, les mettre dans une lèchefrite, verser dessus le beurre fondu, et les cuire à four chaud. Servir sur un plat chaud, décorer avec un jaune d'œuf cuit dur passé à-travers un tamis fin, et avec le blanc coupé en rondelles.

FILETS DE PLIE

DÉTAIL

2 filets de plie
Chapelure
Persil
4 c. à table d'huile d'olive
Citron
Sel

MODE DE PRÉPARATION

Laver les filets, les rouler dans la chapelure et le sel; les cuire au fourneau dans une casserole contenant de l'huile d'olive. Servir avec des morceaux de citron et du persil finement haché.

SALADE DE POISSON (RAIE)

DÉTAIL

1 livre de poisson cuit (raie ou autre)
3 c. à table d'huile d'olive
2 c. à table de vinaigre
1 c. à thé de jus d'oignon
Feuilles de laitue
Betteraves marinées
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Mélanger ensemble tous les ingrédients, les mettre au froid pendant quelque temps. Renverser sur un lit de feuilles de laitue. Garnir avec des betteraves marinées coupées en morceaux.

NOTE:—Chaque poisson nommé dans ce chapitre peut s'adapter aux différentes recettes déjà mentionnées, et la réussite en sera assurée par le bon jugement de la ménagère.

Les PÂTES ALIMENTAIRES

VALEUR NUTRITIVE, QUALITÉS, CUISSON, CONSOMMATION

PATES ALIMENTAIRES

Les pâtes alimentaires, dites aussi pâtes d'Italie, parce qu'elles ont pris naissance dans ce pays, sont fabriquées avec de la semoule de blé dur. Les plats préparés avec ces farineux sont précieux surtout en hiver où les légumes deviennent rares. Ils apportent une diversité heureuse aux mets ordinaires et sont dignes de satisfaire les goûts les plus exigeants.

Ces aliments, dont le macaroni et le spaghetti sont les plus employés, se digèrent facilement, s'assimilent bien, se préparent aisément et sont tout à fait recommandés dans les menus journaliers.

Les pâtes alimentaires, pour être de bonne qualité, doivent avoir un goût neutre, s'amollir sans se déformer, conserver au bouillon toute sa saveur. Leur couleur doit être crême et non blanchâtre, ce qui dénoterait une qualité inférieure.

Souventes fois, nous entendons dire que les pâtes alimentaires ne fournissent que des mets plus ou moins bons. Cette méchante opinion vient de ce qu'on ne sait pas toujours la manière de les cuire et de les assaisonner. Le macaroni et le spaghetti trop cuits, réduits en bouillie, n'ont plus aucun goût; leur saveur a disparu par cette cuisson désastreuse. Les vrais amateurs de macaroni et de spaghetti éxigent qu'on le leur prépare selon toutes les règles culinaires.

La cuisson de ces aliments doit être faite à l'eau bouillante salée (1 cuillerée à table de sel pour une pinte d'eau, à laquelle vous ajouterez si vous le désirez 1 cuillerée à table de beurre, ce qui donne une meilleure saveur). Il est reconnu que l'eau froide décompose toute pâte qui n'a pas été cuite; les grains d'amidon se séparent du gluten et se dispersent dans l'eau. L'eau bouillante, au contraire, cuit de suite le gluten et l'amidon se trouve ainsi retenu.

Ces farineux doivent se cuire sans que la casserole soit complètement couverte, afin d'éviter le gonflement. Le temps requis pour la cuisson est de 10 à 15 minutes pour le vermicelle, de 15 à 20 minutes pour le spaghetti et de 20 à 25 minutes pour le macaroni. Après la cuisson, les pâtes alimentaires seront égouttées et passées à l'eau froide afin de garder leur fermeté.

Il serait à désirer que ces précieux mets: macaroni et spaghetti, soient servis plus souvent dans les hôtels. Nous conseillons aux maîtresses de pension qui veulent faire ces plats, coûtant souvent moins cher que la viande ou le poisson, de se procurer des produits de premier choix (l'Italie fut le berceau des pâtes alimentaires, mais aujourd'hui il s'en fabrique de très bonnes dans la province de Québec). C'est la condition essentielle de la réussite, car, avec des pâtes alimentaires médiocres, on ne peut obtenir qu'un résultat indésirable.

RECETTES

MACARONI AU BLÉ-D'INDE

DÉTAIL

1 paquet de macaroni
2 boîtes de blé-d'Inde
3 tasses de sauce blanche
Eau bouillante
Quelques noisettes de beurre
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Faire cuire le macaroni et le déposer dans un plat à gratin. Alterner un rang de macaroni et un rang de blé-d'Inde. Assaisonner chaque rang de quelque petites noisettes de beurre. Verser par dessus une sauce blanche claire. Faire cuire lentement dans un fourneau à chaleur modérée.

SAUCE BLANCHE

DÉTAIL

3 c. à table de beurre
3 c. à table de farine
3 tasses de lait
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Fondre le beurre, ajouter la farine, puis le lait que vous avez fait chauffer au préalable. Saler et poivrer.

MACARONI FRIT

DÉTAIL

1 paquet de macaroni
Eau bouillante
Sel

MODE DE PRÉPARATION

Faire cuire le macaroni et l'égoutter. Le mettre dans la friture bouillante et laisser cuire à nouveau jusqu'à obtention d'une belle couleur dorée. Dresser en forme de pyramide dans un plat. Servir très chaud.

SALADE DE MACARONI

DÉTAIL

1 paquet de macaroni
12 têtes de laitue
1 oignon
½ tasse de céleri
½ piment (facultatif)
½ chou
1 c. à thé de persil
1 tasse de mayonnaise
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Faire cuire le macaroni. Trancher mince le piment ainsi que les autres légumes. Mêler le tout à la mayonnaise. Laisser reposer pendant une demi-heure sur la glace. Servir dans des nids de laitue.

MAYONNAISE

DÉTAIL

1 pomme de terre moyenne
1 c. à thé de moutarde
1 c. à thé de sel
1 c. à thé de sucre en poudre
2 c. à table de vinaigre
1 tasse d'huile d'olive

MODE DE PRÉPARATION

Prendre une pomme de terre cuite, l'écraser, lui ajouter la moutarde, le sel et le sucre. Joindre 1 cuillerée à table de vinaigre. Mettre l'huile lentement et ce qui reste de vinaigre.

MACARONI AUX LÉGUMES

DÉTAIL

½ paquet de macaroni
3 tasses de sauce
2 c. à table de persil haché
2 tasses de légumes coupés en dés
4 œufs cuits durs
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Faire cuire le macaroni, le mélanger à la sauce blanche et tenir au chaud. Disposer le macaroni en pyramide dans le milieu d'un plat et mettre les légumes en bordure. Trancher les œufs, et les arranger joliment. Assaisonner de sel, de poivre et de persil finement haché.

SAUCE BLANCHE

DÉTAIL

6 c. à table de matière grasse
6 c. à table de farine
2 tasses de lait
1 tasse de bouillon de légumes
Set et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Fondre la matière grasse, ajouter la farine, puis le lait et le bouillon de légumes que vous avez fait chauffer au préalable. Saler et poivrer.

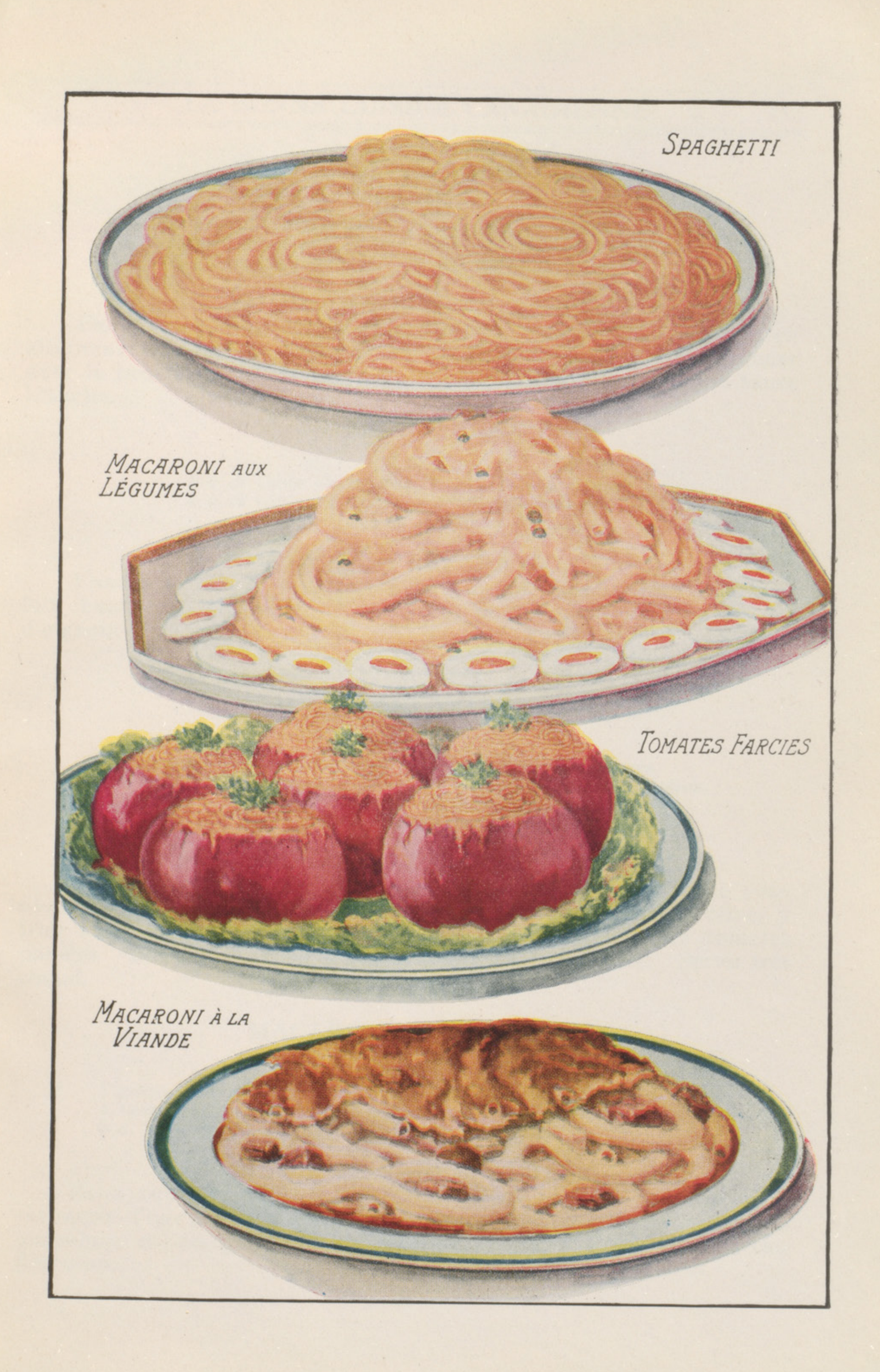
MACARONI AU POULET

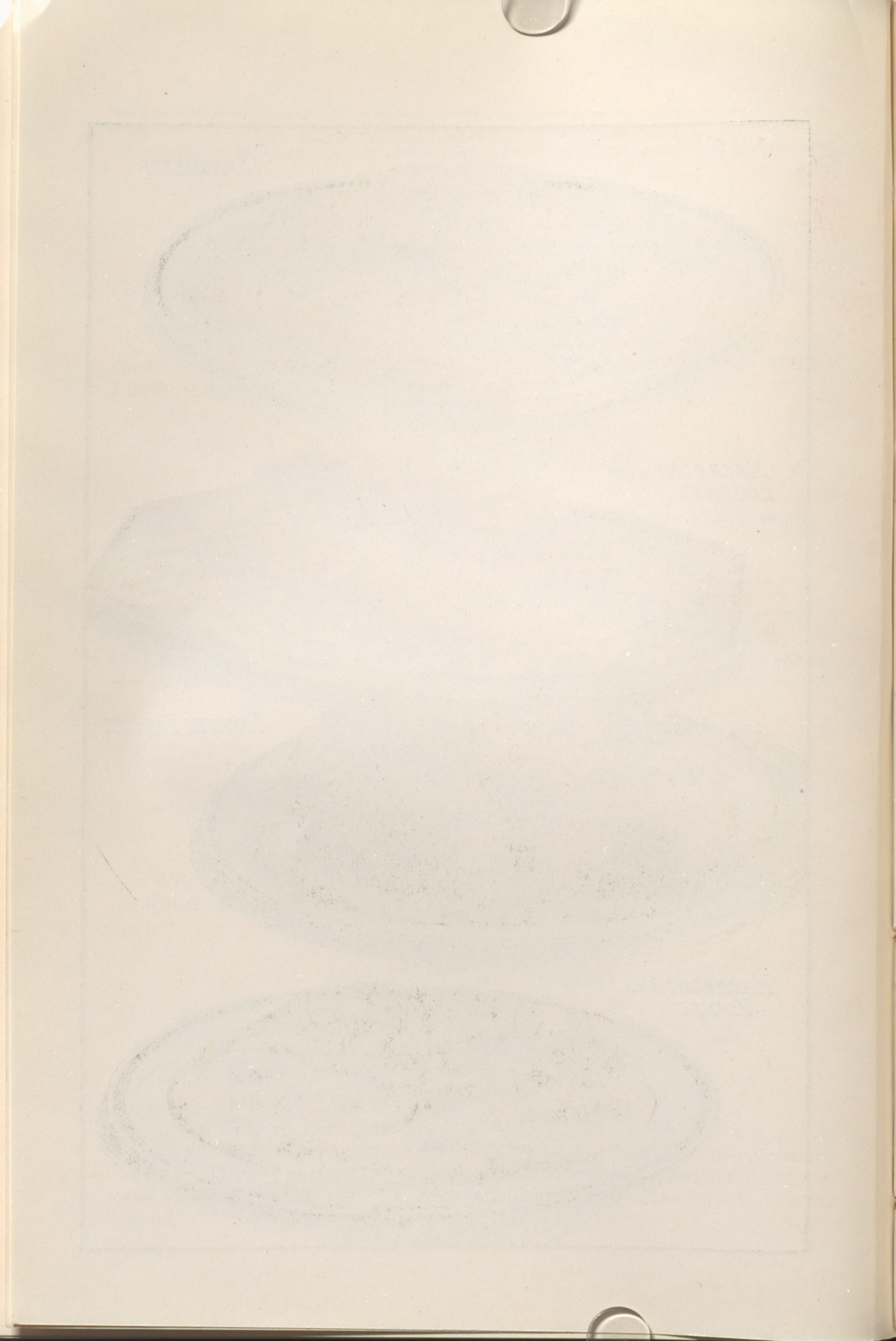
DÉTAIL

1 poulet
1 paquet de macaroni
1 boîte de tomates
Quelques lardons de lard salé
1 oignon
Sel

MODE DE PRÉPARATION

Faire rôtir les lardons de lard salé dans la casserole. Couper le poulet en morceaux, rouler dans la farine et faire prendre couleur. Une demi-heure avant la fin de la cuisson, ajouter un paquet de macaroni, une boîte de tomates et sel. Faire cuire doucement. Servir chaud.


SPAGHETTI
MACARONI AUX LÉGUMES
TOMATES FARCIES
MACARONI À LA VIANDE



MACARONI AUX ASPERGES

DÉTAIL

1 paquet de macaroni
1 boîte d'asperges
1 c. à thé de persil
2 tasses de sauce
4 c. à table de beurre
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Faire cuire le macaroni et le disposer dans un plat à gratin en alternant un rang de macaroni et un rang d'asperges. Assaisonner avec le beurre, le sel, le persil et le poivre. Recouvrir d'une sauce blanche.

SAUCE BLANCHE

DÉTAIL

4 c. à table de beurre
4 c. à table de farine
2 tasses de lait
½ jus d'oignon
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Fondre le beurre, ajouter la farine, puis le lait que vous avez fait chauffer au préalable. Assaisonner de sel, de poivre et de jus d'oignon.

MACARONI ITALIEN

DÉTAIL

1 paquet de macaroni
2 tasses de tomates
4 clous de girofle
1 c. à table de beurre
4 c. à table d'huile d'olive
½ gousse d'ail
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Faire cuire le macaroni à l'eau bouillante salée à laquelle vous ajoutez une cuillerée à table de beurre. Chauffer l'huile d'olive, y frire l'ail, joindre le macaroni, les assaisonnements et les tomates passées. Faire mijoter sur le feu pendant 5 à 10 minutes. Servir très chaud.

MACARONI AU GRATIN

DÉTAIL

1 paquet de macaroni
4 tasses de sauce blanche
8 c. à table de fromage rapé
Quelques noisettes de beurre
Chapelure
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Faire cuire le macaroni, le déposer dans un plat à gratin et le recouvrir d'une sauce blanche, de fromage rapé, de sel, de poivre, de chapelure et de quelques nosettes de beurre. Faire gratiner au fourneau.

MACARONI AUX HUÎTRES

DÉTAIL

1 paquet de macaroni
1 pinte et demie d'huîtres
3 tasses de sauce
Quelques noisettes de beurre
Chapelure
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Faire cuire le macaroni, et le déposer dans un plat à gratin. Alterner un rang de macaroni et un rang d'huîtres que vous avez au préalable coulées. Recouvrir d'une sauce blanche dans laquelle vous avez fait entrer le jus des huîtres. Parsemer de noisettes de beurre et de chapelure. Faire dorer au fourneau.

SAUCE AU LAIT ET AU JUS D'HUÎTRES

DÉTAIL

6 c. à table de beurre
6 c. à table de farine
2 tasses de lait
1 tasse de jus d'huîtres
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Fondre le beurre, ajouter la farine, puis le lait et le jus d'huîtres que vous avez fait chauffer au préalable. Assaisonner.

MACARONI À LA VIANDE

DÉTAIL

1 paquet de macaroni
4 livres de viande cuite
1 chopine de bouillon
1 pincée de canelle moulue
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Faire cuire le macaroni. Hacher la viande bien fine et la mêler au macaroni. Ajouter les assaisonnements, le bouillon, et laisser mijoter. Servir chaud.

SPAGHETTI AU FROMAGE

DÉTAIL

1½ tasse de spaghetti
3 tasses de sauce blanche
1⅓ tasse de fromage râpé
Eau bouillante
Quelques noisettes de beurre
Chapelure
Sel

MODE DE PRÉPARATION

Faire cuire le spaghetti. Beurrer un plat à gratin, alterner une couche de spaghetti, une couche de sauce et une couche de fromage, ainsi de suite jusqu'à ce que le plat soit plein. Parsemer de quelques noisettes de beurre et de chapelure. Laisser gratiner au fourneau. Servir très chaud.

SAUCE BLANCHE

DÉTAIL

4 c. à table de beurre
4 c. à table de farine
3 tasses de lait chaud
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Fondre le beurre, ajouter la farine, puis le lait que vous avez fait chauffer au préalable. Saler et poivrer.

SPAGHETTI AU NATUREL

DÉTAIL

1 paquet de spaghetti
4 c. à table de beurre
1½ tasse de fromage
Eau bouillante
Sel

MODE DE PRÉPARATION

Fair cuire le spaghetti après l'avoir égoutté et rafraîchi, et lui ajouter le beurre et le fromage. Laisser mijoter lentement sur un feu doux. Servir très chaud.

SPAGHETTI AU BŒUF

DÉTAIL

2 tasses de spaghetti
4 tasses de sauce blanche
1 tasse de fromage
2 livres de viande de bœuf
8 c. à table de beurre
Jus d'oignon
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Faire cuire le spaghetti. Fondre le fromage dans la sauce. Hacher la viande de bœuf, la faire revenir dans le beurre et ajouter les assaisonnements. Mélanger le tout et laisser mijoter sur un feu doux quelques minutes. Servir très chaud.

SAUCE BLANCHE

DÉTAIL

4 c. à table de beurre
4 c. à table de farine
4 tasses de lait
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Fondre le beurre, ajouter la farine, puis le lait que vous avez fait chauffer au préalable. Saler et poivrer.

SPAGHETTI AU BACON

DÉTAIL

2½ tasses de spaghetti
1 boîte de tomate
1 feuille de laurier
¼ c. à thé d'épices mélangées
8 tranches de bacon
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Faire cuire le spaghetti. D'autre part, dorer les tranches de bacon dans la poêle, les retirer et les tenir au chaud. Faire revenir les tomates dans la graisse de bacon et ajouter tous les assaisonnements. Laisser cuire environ ½ heure, passer à la passoire et jeter sur le spaghetti. Servir dans un plat creux. Déposer sur le dessus les tranches de bacon.

SPAGHETTI À LA MORUE

DÉTAIL

2½ tasses de spaghetti
1 tasse de morue cuite
2 tasses de sauce
Chapelure
Quelques noisettes de beurre
Sel et poivre

MODE DE PREPARATION

Faire cuire le spaghetti. D'autre part, préparer une sauce blanche à laquelle vous joignez la morue finement hachée et les assaisonnements. Beurrer un plat à gratin, alterner le spaghetti et la sauce à la morue et fermer par un rang de spaghetti. Parsemer sur le dessus de la chapelure et des noisettes de beurre. Gratiner au fourneau.

TOMATES FARCIES AU SPAGHETTI

DÉTAIL

12 tomates d'égale grosseur
1 tasse de spaghetti
1 tasse de sauce blanche épaisse
1 tasse de fromage râpé
Persil et chapelure
Noisettes de beurre
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Choisir 12 tomates à peu près d'égale grosseur, leur enlever une tranche sur le dessus et les presser pour en extraire les semences. Cuire le spaghetti et le mélanger à la sauce, au fromage et aux autres assaisonnements. Remplir les tomates de cette farce et saupoudrer le dessus de chapelure et de quelques noisettes de beurre. Faire gratiner au fourneau. Après cuisson, décorer d'une branche de persil.

SAUCE BLANCHE ÉPAISSE

DÉTAIL

3 c. à table de beurre
3 c. à table de farine
1 tasse de lait
Sel

MODE DE PRÉPARATION

Fondre le beurre, ajouter la farine, puis le lait que vous avez fait chauffer au préalable. Cuire doucement pendant 5 à 10 minutes et assaisonner.

SPAGHETTI AU CÉLERI

DÉTAIL

$2\frac{1}{2}$ tasses de spaghetti
2 tasses de céleri coupé fin
2 tasses de sauce épaisse
$\frac{1}{2}$ tasse de fromage râpé
Chapelure
Quelques noisettes de beurre
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Faire cuire le spaghetti et le déposer dans un plat à gratin. Alterner un rang de spaghetti et un rang de céleri cuit. Verser sur le dessus une sauce épaisse à laquelle vous ajoutez le fromage râpé et les assaisonnements. Parsemer le plat de chapelure et de noisettes de beurre. Faire gratiner au fourneau. Servir très chaud.

SAUCE AU LAIT ET AU BOUILLON DE CÉLERI

DÉTAIL

6 c. à table de beurre
6 c. à table de farine
1 tasse de lait
1 tasse de bouillon de céleri

MODE DE PRÉPARATION

Fondre le beurre, ajouter la farine, puis le lait et le bouillon de céleri que vous avez fait chauffer au préalable. Cuire doucement et assaisonner.

SPAGHETTI AU JAMBON

DÉTAIL

1 paquet de spaghetti
4 tasses de jambon haché
3 œufs
4 tasses de lait
Quelques noisettes de beurre
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Faire cuire le spaghetti et le déposer dans un plat à gratin en alternant un rang de spaghetti et un rang de jambon haché. Battre les œufs, les mêler au lait, puis jeter sur les autres ingrédients. Ajouter les assaisonnements. Faire prendre au fourneau.

SPAGHETTI AVEC SAUCE AUX TOMATES

DÉTAIL

1 paquet de spaghetti
1 boîte de tomates
3 c. à table de beurre
3 c. à table de farine
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Faire cuire le macaroni. D'autre part, faire bouillir les tomates pendant 10 minutes et les passer à travers une passoire fine. Fondre le beurre, ajouter la farine, puis les tomates passées et les assaisonnements. Laisser mijoter environ 5 minutes. Ajouter le spaghetti. Tenir au chaud.

CROQUETTES AUX HUÎTRES AU SPAGHETTI

DÉTAIL

1 tasse de spaghetti
1 pinte d'huîtres
2 tasses de sauce blanche épaisse
½ tasse de fromage râpé
Chapelure
Persil
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Faire cuire le spaghetti. Couler les huîtres, les hacher finement et les mêler à la sauce blanche, ainsi qu'au fromage, au spaghetti et aux assaisonnements. Former de petites boulettes, rouler dans la chapelure et faire dorer en pleine friture. Décorer avec persil.

SAUCE AU LAIT ET AU JUS D'HUÎTRES

DÉTAIL

6 c. à table de beurre
6 c. à table de farine
1½ tasse de lait
½ tasse de jus d'huîtres
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Fondre le beurre, ajouter la farine puis le lait et le jus d'huîtres que vous avez fait chauffer au préalable. Cuire doucement et assaisonner.

LES OEUFS

VALEUR ALIMENTAIRE DES ŒUFS, DIGESTIBILITÉ,
FRAÎCHEUR, CONSERVATION.

LES OEUFS

Les œufs sont précieux dans l'alimentation et ils sont considérés comme les aliments les plus complets après le lait; ils constituent une nourriture agréable au goût et sont de préparation facile et de digestion aisée.

Leur digestibilité est d'autant plus grande s'ils sont mangés crus ou très peu cuits.

Les jaunes d'œufs se digèrent mieux et sont plus nutritifs que les blancs. Les œufs qui ont une coquille mince sont meilleurs que ceux à coquille épaisse. Les œufs non fécondés sont plus délicats au goût et se conservent mieux que les autres.

Les œufs doivent être mangés frais chaque fois qu'il sera possible de le faire, car ils contiennent beaucoup de soufre, et le plus léger commencement de décomposition se traduit par la formation d'acide sulfhydrique qui, non seulement donne un goût désagréable aux œufs, mais les rend lourds à digérer et peut ainsi causer de fortes coliques. Comme pour la majorité des aliments, plus les œufs sont frais, plus ils sont reconstituants et utiles à l'organisme, et c'est pourquoi les Romains appelaient œufs d'or les œufs à l'instant pondus; œufs d'argent ceux de la veille; et enfin œufs de fer, ceux qui dataient de plusieurs jours.

L'on peut reconnaître la fraîcheur des œufs de plusieurs manières:

1° En les trempant dans de l'eau salée à 10%. S'ils descendent au fond, ils sont frais; par contre, s'ils flottent, ils sont vieux.

2° En les mirant. Pour ce faire, on emploie un petit appareil fort simple dans lequel un miroir accuse immédiatement la translucidité ou l'opacité de l'œuf.

3° En les secouant près de l'oreille. L'œuf frais est plein; moins il est frais plus il ballote à l'intérieur de la coquille par suite de l'évaporation de l'eau à travers cette dernière qui est poreuse.

4° En regardant la coquille qui est vitreuse, douce au toucher si l'œuf est vieux, tandis que celle de l'œuf frais est comme revêtue de chaux.

5° En constatant si l'œuf se couvre d'une légère humidité quand on l'expose à une chaleur douce.

Cependant, comme il n'est pas possible en tout temps de l'année de se procurer des œufs strictement frais, à cause de leur rareté, ou dû à leur prix élevé, il est nécessaire de savoir les conserver.

L'air qui pénètre à-travers la coquille des œufs est généralement la cause de leur altération et il faut d'abord tâcher de les soustraire à son action. Il faut de plus éviter de les placer dans un endroit trop chaud ou trop froid.

Parmi les moyens les plus préconisés pour la conservation des œufs, il faut mentionner: le son, la sciure de bois, le sable fin et les cendres dans lesquels on les enfouit, et enfin le papier dans lequel on les enveloppe.

On peut employer aussi le lait de chaux ou une solution de sel marin à 10%.

Ces moyens ont naturellement leurs inconvénients, car ils communiquent aux œufs un certain goût ou ils les rendent très fragiles par l'amincissement de leur coquille, comme c'est le cas pour le lait de chaux. Le moyen le plus facile et le plus économique pour la conservation des œufs, moyen qui n'est pas suffisamment connu, est le verre liquide qu'on achète dans les pharmacies. On fait une solution d'une partie de verre liquide pour 10 parties d eau, de préférence d'eau bouillie et refroidie. On met les œufs mirés, le gros bout en bas dans une jarre bien propre, puis on verse dedans la solution de verre liquide. On conserve le tout dans un endroit frais. Les œufs conservés de cette façon ne contractent aucun goût et peuvent être utilisés de la même manière que les œufs frais.

Il serait fort à désirer que les hôtelliers de la province de Québec fassent l'élevage des poules. L'économie qu'ils réaliseraient les payeraient largement de leur peine, sans compter qu'ils donneraient satisfaction aux voyageurs en leur procurant toujours un mets de première qualité.

RECETTES

OMELETTE CANADIENNE

DÉTAIL

3 œufs
$\frac{1}{4}$ tasse de lait
1 c. à table de farine
6 tranches de lard
Sel

MODE DE PRÉPARATION

Couper le lard en tranches, le mettre dans une poêle avec assez d'eau pour couvrir et laisser cuire 5 minutes; jeter l'eau et faire rôtir les grillades. Délayer la farine avec le lait, y mettre les œufs battus, et déposer ce mélange dans la poêle contenant le lard. Faire cuire sur un feu doux ou au fourneau.

OMELETTE ÉCONOMIQUE

DÉTAIL

4 œufs
$\frac{1}{2}$ tasse de lait
1 c. à table de farine
1 c. à table de fromage
3 c. à table de beurre
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Délayer la farine avec le lait, verser ce mélange sur les jaunes d'œufs bien battus et ajouter le fromage râpé, le sel, le poivre et les blancs montés en neige ferme. Faire cuire, dans le beurre chaud, comme une omelette ordinaire.

OMELETTE AU NATUREL

DÉTAIL

6 œufs
4 c. à table de lait
3 c. à table de beurre
Sel et poivre

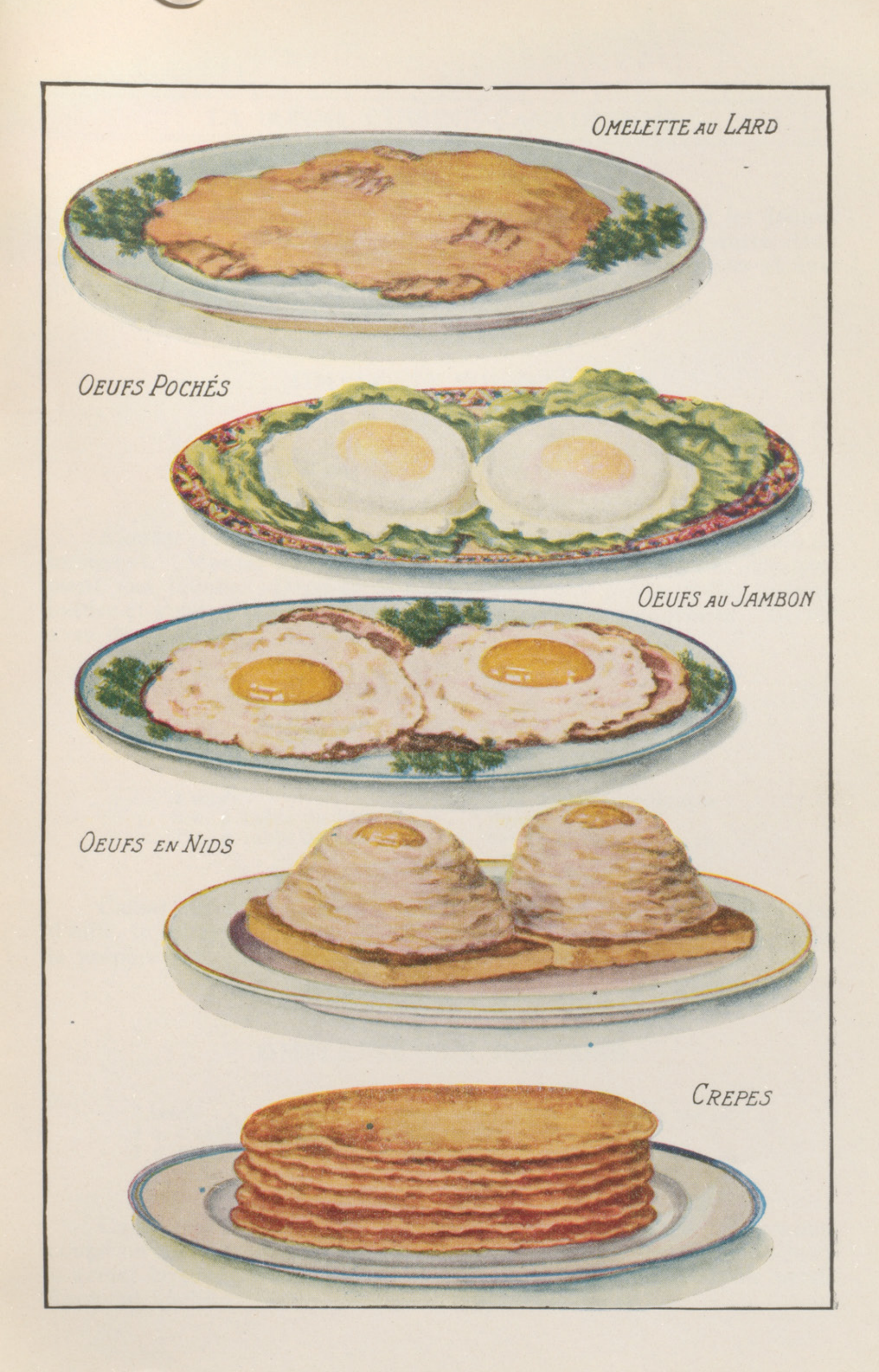
MODE DE PRÉPARATION

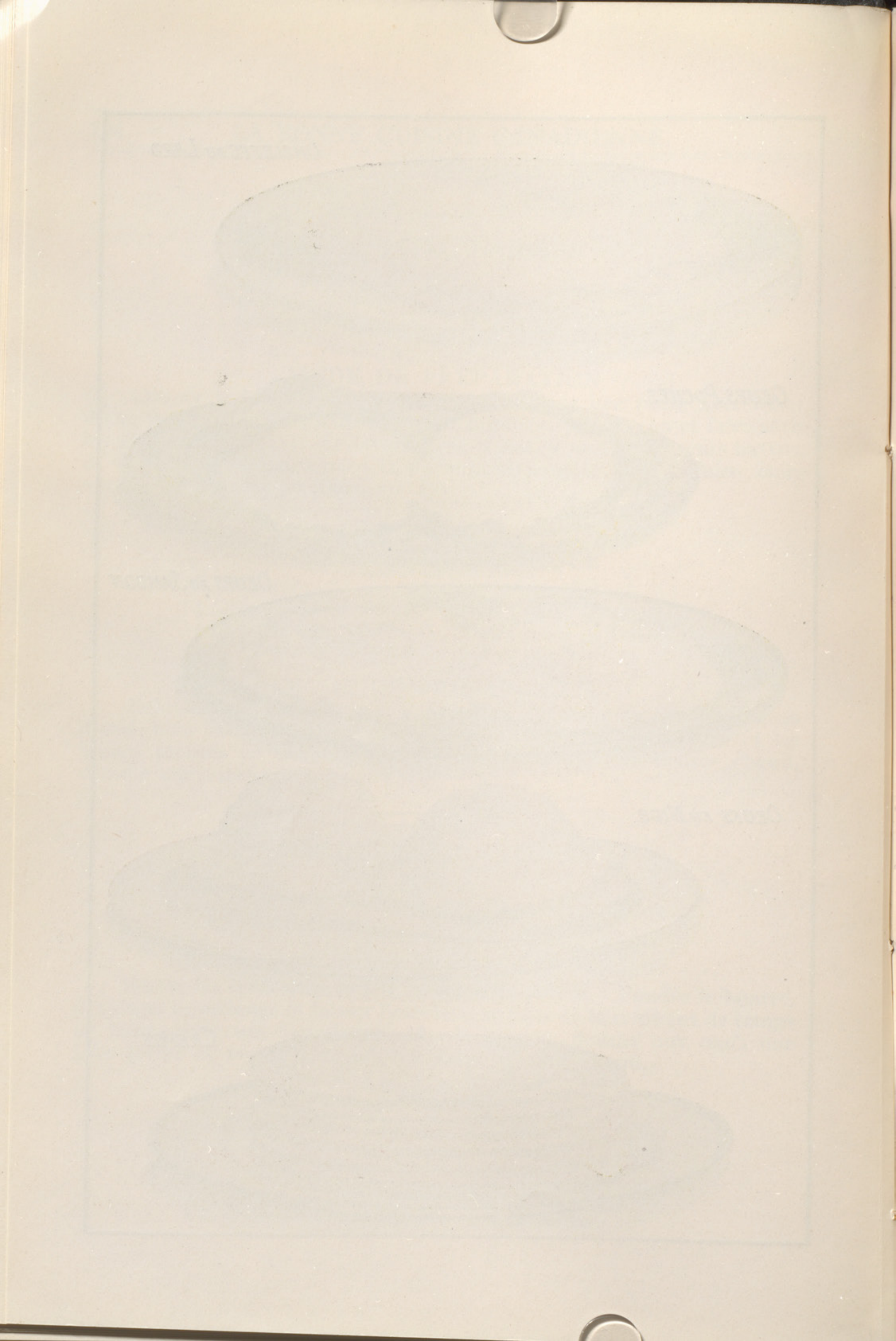
Battre les œufs avec le lait, le sel et le poivre. Fondre le beurre, y ajouter ce mélange et laisser l'omelette se faire en la remuant de temps en temps avec une fourchette. Après cuisson, donner aux œufs une jolie forme et verser avec adresse dans un plat chaud.

OMELETTE AU FROMAGE

DÉTAIL

2 œufs
2 c. à table de lait
1 c. à table de fromage
1 c. à table de beurre
Persil
Sel et poivre


OMELETTE AU LARD
OEUFS POCHÉS
OEUFS AU JAMBON
OEUFS EN NIDS
CREPES



MODE DE PRÉPARATION

Battre le fromage pour l'amollir, ajouter le lait, puis les jaunes d'œufs, et enfin les blancs montés en neige. Mettre le beurre dans une poêle et verser l'omelette. Cuire pour dorer le dessous et finir au fourneau. Servir avec du persil finement haché.

OMELETTE SOUFFLÉE

DÉTAIL

2 œufs
2 c. à table d'eau froide
1 c. à table de beurre
Sel

MODE DE PRÉPARATION

Ajouter l'eau aux jaunes d'œufs et les battre jusqu'à ce qu'ils moussent. Monter les blancs en neige ferme et les incorporer délicatement aux jaunes. Déposer le beurre dans une petite poêle, le faire fondre et y verser la préparation. Faire la cuisson au fourneau. Servir avec des petits pois canadiens ou des asperges.

OMELETTE AU BLÉ-D'INDE

DÉTAIL

2 œufs
6 c. à table de blé-d'Inde
2 c. à table de lait
1 c. à table de beurre
Persil
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Casser les œufs dans un bol, les battre et ajouter le lait, le blé-d'inde, le sel et le poivre. Fondre le beurre dans une poêle et y verser la préparation. Cuire à feu doux. Servir avec du persil.

OMELETTE AUX ROGNONS

DÉTAIL

3 œufs
4 c. à table de rognons coupés en dés
2 c. à table de beurre
2 c. à table de lait
Persil
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Casser les œufs dans un bol, les battre et ajouter le lait, le rognon coupé en dés, le sel et le poivre. Fondre le beurre dans une poêle et y verser la préparation. Cuire à feu doux. Servir avec du persil finement hâché.

OMELETTE EN TROIS COULEURS

DÉTAIL

3 œufs
3 c. à table de beurre
2 c. à table d'épinards
2 c. à table de tomates
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Faire trois petites omellettes. Colorer en incorporant dans l'une des épinards cuits, dans l'autre des tomates en boîte et laisser à la troisième la couleur d'une omelette ordinaire. Rouler et servir.

OMELETTE AUX HUÎTRES

DÉTAIL

4 œufs
¼ tasse de lait
2 c. à table de beurre
1 tasse de sauce aux huîtres
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Battre les jaunes d'œufs avec le lait, le sel et le poivre. Monter les blancs en neige très ferme et les incorporer délicatement à la première préparation. Chauffer le beurre et y cuire l'omelette jusqu'à ce qu'elle ait atteint une belle couleur dorée. Servir avec sauce aux huîtres.

SAUCE AUX HUÎTRES

DÉTAIL

1 c. à table de beurre
1 c. à table de farine
1 tasse d'huîtres
½ tasse de lait
½ tasse de jus d'huîtres
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Fondre le beurre et ajouter la farine, puis le lait et le jus d'huîtres que vous avez fait chauffer préalablement. Mettre les huîtres, assaisonner et laisser cuire quelques minutes. Servir avec l'omelette.

OMELETTE AUX POMMES DE TERRE

DÉTAIL

3 œufs
5 pommes de terre
4. c. à table de farine
4 c. à table de lait
4 c. à table de beurre ou de saindoux
1 c. à thé de poudre à pâte
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Cuire les pommes de terre, les écraser et leur ajouter les œufs, la farine, le lait, la poudre à pâte, le poivre et le sel. Mettre chauffer la matière grasse et lorsqu'elle est bouillante y verser l'omelette et laisser cuire doucement; lorsqu'elle est bien dorée, la déposer sur un plat chaud. Servir avec sauce espagnole.

SAUCE ESPAGNOLE

DÉTAIL

1 c. à table de beurre
1 c. à table de farine
1 tasse de tomates coulées
1 c. à thé de jus d'oignon
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Chauffer le beurre et ajouter la farine, puis les tomates coulées que vous avez fait chauffer au préalable. Laisser cuire quelques minutes. Assaisonner et servir avec l'omelette.

OMELETTE AU BACON

DÉTAIL

3 œufs
3 c. à table d'eau
6 tranches de bacon
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Faire cuire le bacon. D'autre part, battre les œufs jusqu'à ce qu'ils moussent, et leur ajouter l'eau et les assaisonnements. Faire la cuisson dans la graisse de bacon. Servir avec les tranches de bacon.

ŒUFS À LA COQUE

DÉTAIL

2 œufs
Eau bouillante

MODE DE PRÉPARATION

Faire bouillir l'eau, y cuire les œufs de 1 à 3 minutes, les retirer et les refroidir immédiatement pour empêcher que la cuisson continue.

ŒUFS AU MIROIR

DÉTAIL

2 œufs
1 c. à table de beurre
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Faire rôtir le beurre dans une poêle et y casser les œufs en ayant soin de ne pas briser les jaunes. Lorsque les blancs sont pris, retirer, assaisonner et servir.

ŒUFS POCHÉS

DÉTAIL

3 œufs
2 c. à table de vinaigre
3 rôties de pain
Sel

MODE DE PRÉPARATION

Mettre sur le feu une casserole aux $\frac{3}{4}$ pleine d'eau à laquelle vous ajoutez 2 c. à table de vinaigre et du sel au goût. Lorsque l'eau entre en ébullition, y casser les œufs et les jeter l'un après l'autre délicatement dans la casserole. Faire cuire selon le goût des personnes. Servir sur rôties sèches ou sur rôties beurrées.

ŒUFS BROUILLÉS

DÉTAIL

2 œufs
1 c. à table de beurre
2 c. à table de lait
Sel

MODE DE PRÉPARATION

Casser les œufs dans un petit bol, les battre légèrement et ajouter le lait et le sel. Chauffer une poêle, mettre le beurre, le faire fondre, verser la préparation et la cuire jusqu'à ce qu'elle ait une consistance crèmeuse en remuant constamment avec une fourchette de bois. Servir très chaud.

ŒUFS AU JAMBON

DÉTAIL

4 œufs
4 tranches de jambon
1 c. à table de matière grasse
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Faire rôtir le jambon dans la matière grasse. Casser les œufs et les cuire selon le goût. Assaisonner. Servir très chaud.

ŒUFS EN NID

DÉTAIL

1 œuf
1 rôtie de pain
Sel

MODE DE PRÉPARATION

Séparer le blanc du jaune, battre le blanc en neige très ferme en ajoutant un peu de sel, le déposer sur une rôtie de pain en lui donnant autant que possible la forme d'un nid et ménager une petite cavité au milieu pour y déposer délicatement le jaune. Faire cuire à four chaud jusqu'à ce que le tout soit bien doré. Servir chaud.

SOUFFLÉ AUX ŒUFS

DÉTAIL

2 œufs
2 c. à table de beurre
2 c. à table de farine
1 tasse de lait
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Défaire le beurre en crème, ajouter la farine, puis le lait, et cuire au bain-marie pendant 5 minutes. Mettre alors les jaunes d'œufs puis les assaisonnements. Enlever du feu et laisser refroidir. Monter les blancs en neige et les joindre au premier mélange. Beurrer des moules ou de petites timbales et les remplir aux $\frac{3}{4}$ de ce soufflé. Faire cuire à fourneau doux.

CRÊPES

DÉTAIL

1 tasse de farine
1 ou 2 œufs
1 tasse de lait
Beurre ou saindoux
Sel

MODE DE PRÉPARATION

Tamiser la farine et le sel, délayer avec le lait, ajouter les œufs et travailler la pâte jusqu'à ce qu'elle soit bien lisse. Mettre un peu de beurre ou de saindoux dans une poêle, faire chauffer et y ajouter de la pâte de manière à ce que le fond en soit recouvert. Laisser cuire d'un côté, puis de l'autre. Servir chaud.

SANDWICHES AUX ŒUFS

DÉTAIL

2 tranches de pain mince
1 c. à table de beurre
1 œuf cuit dur
1 c. à table de mayonnaise
Persil
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Couper deux tranches de pain très mince et les beurrer avec du beurre défait en crème. Couper très fin un œuf cuit dur, le mélanger à la mayonnaise, au sel et au poivre. Etendre un peu de cette préparation sur chaque tranche. Joindre les deux tranches de pain, les presser légèrement, couper les bords afin de leur donner une jolie forme. Décorer de persil.

LE FROMAGE

PROPRIÉTÉS NUTRITIVES DU FROMAGE,
DIGESTIBILITÉ DU FROMAGE,
CONSERVATION DU FROMAGE,
CONSOMMONS DU FROMAGE CANADIEN

LE FROMAGE

Le fromage est un aliment sain et très riche en propriétés nutritives et en vitamines (substances très favorables à la regénération, à l'enrichissement du sang, à la réparation des pertes organiques et à la vitalité).

Le lait est la nourriture par excellence, l'aliment parfait, le seul aliment fournissant l'exacte combinaison d'éléments nutritifs requis par le système, puisqu'il est naturel et que seul il peut nous conserver la vie. Tous les dérivés du lait sont donc excellents, et le fromage est le plus recommandable parce qu'il renferme toutes les substances du lait.

Malgré les qualités de cet aliment précieux, nous constatons qu'il est bien peu souvent servi dans nos hôtels, ou s'il l'est on le donne tel quel sans prendre la peine de le cuisiner sous forme de plat savoureux.

Lorsque le fromage est mangé avec du pain ou un aliment féculeux, tel que les pommes de terre et le macaroni, il forme une combinaison alimentaire des plus succulente et des plus nourrissante. Les salades de légumes assaisonnées au fromage sont excellentes et ne manquent pas de résistance à un repas. Elles sont surtout excellentes pour le dîner du soir.

Au point de vue digestif il est à remarquer que les mets qui accompagnent le fromage ne doivent pas contenir beaucoup de graisse, car le fromage en a déjà un percentage assez élevé.

Le fromage est facile à conserver, de sorte que la maîtresse d'hôtel peut en acheter une provision assez considérable sans inconvénients. Le fromage sera tenu dans un endroit frais, ni trop sec ni trop humide, et il sera soustrait à l'air autant que possible. Pour cela, on recouvre sa surface d'une mince couche de paraffine et l'on tient le coupé frais tourné sur une assiette ou sur une feuille de papier paraffiné. Si l'on n'a pas de paraffine à sa disposition, on peut fort bien cuire la surface d'un fromage avec du beurre fondu qu'on applique avec un pinceau.

Un autre moyen plus simple est de promener un fer chaud sur la surface du fromage à conserver. La chaleur du fer fond la matière grasse contenue dans le fromage et coagule la partie superficielle de l'albumine en formant une couche imperméable.

Inutile de recommander aux propriétaires d'hôtels de servir dans leurs menus du fromage de la province de Québec, qui est tout aussi bon que celui importé, et qui a l'avantage de coûter moins cher. Pour faire aimer les produits de chez nous il faut savoir acheter la bonne qualité et il faut aussi savoir confectionner des plats délicieux. En quelques mots.

"Le fromage a double avantage.
Il fait digérer celui qui a bien dîné.
Il fait dîner celui qui a mal dîné."

RECETTES

CROQUETTES AU FROMAGE

DÉTAIL

1 tasse de mie de pain
2 c. à table de beurre
2 tasses de fromage râpé
2 œufs
Sel et poivre
Grande friture

MODE DE PRÉPARATION

Mélanger le beurre, la mie de pain, le fromage, ajouter les assaisonnements et les œufs bien battus. En former de petites boules, les faire frire dans la grande friture. Egoutter sur un papier et servir bien chaud.

BOULETTES DE FROMAGE ET DE POMMES DE TERRE

DÉTAIL

3 tasses de purée de pommes de terre
1 tasse de fromage râpé
Chapelure
Sel et poivre
Grande friture

MODE DE PRÉPARATION

A la purée de pommes de terre froide, ajouter le fromage râpé et les assaisonnements. Façonner ce mélange en boulettes, rouler dans la chapelure et faire frire dans la grande friture.

SOUFFLÉ AU PAIN ET AU FROMAGE

DÉTAIL

2 tasses de pain coupé en dés
2 tasses de lait chaud
$1\frac{1}{2}$ tasses de fromage râpé
2 c. à table de beurre
3 œufs
Sel

MODE DE PRÉPARATION

A la mie de pain ajouter le lait chaud, le fromage râpé, le beurre fondu, les jaunes d'œufs et le sel, cuire ce mélange sur un feu doux laisser refroidir et incorporer les blancs d'œufs montés en neige très ferme, mettre cette préparation dans des plats à gratin beurrés et faire cuire à four modéré de 20 à 25 minutes. Après cuisson, servir aussitôt.

PAILLES AU FROMAGE

DÉTAIL

1 tasse de farine
$\frac{1}{2}$ tasse de fromage râpé
6. c.à table de matière grasse
$\frac{1}{4}$ c. à thé de poudre à pâte
Sel
Eau froide

MODE DE PRÉPARATION

Tamiser la farine, le sel, la poudre à pâte, ajouter la matière grasse et le fromage, couper le tout avec deux couteaux, comme pour la pâte brisée et mettre assez d'eau pour en faire une boule qui ne s'attache ni aux doigts ni au bol. Pétrir la pâte légèrement sur une planche farinée, l'abaisser de quelques lignes d'épaisseur, la couper en lanières et lui donner la forme de pailles. Cuire à four chaud pendant environ 8 à 10 minutes. Servir avec une salade ou de la soupe.

RIZ AU FROMAGE

DÉTAIL

½ tasse de riz
1½ tasse de lait
1 c. à table de beurre
2 c. à table de fromage
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Laver le riz, le déposer dans un plat à gratin beurré et ajouter le lait, le beurre, le fromage et les assaisonnements. Couvrir le plat et faire cuire dans un four chaud jusqu'à ce que le riz soit à point. Servir chaud.

ŒUFS AU FROMAGE

DÉTAIL

6 œufs

FARCE

2 c. à table de fromage râpé
1 c. à table de beurre
2 c. à table de sauce épaisse
Persil
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Cuire les œufs à la coque, les fendre en deux et ôter les jaunes. Remplir les blancs avec une farce composée de fromage, de beurre, de sauce épaisse, d'assaisonnements et de jaunes d'œufs. Mettre dans un plat un peu de sauce blanche, y placer les œufs farcis et faire gratiner au fourneau quelques minutes. Décorer de persil.

TOMATES AU FOUR

DÉTAIL

6 tomates
6 tranches de bacon

FARCE

6 c. à table de pain
3 c. à table de fromage
1 œuf battu
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Couper une rondelle sur le dessus de chaque tomate et enlever la pulpe. Remplir la cavité avec une farce composée de mie de pain, de fromage, d'assaisonnements, de pulpe de tomates et d'un œuf battu. Quand les tomates sont remplies, remettre la rondelle enlevée et cuire au fourneau pendant environ 20 minutes, après avoir enveloppé chaque tomate d'une tranche de bacon.

TOMATES AU FROMAGE

DÉTAIL

6 tomates fraîches
4 œufs
2 tasses de lait
½ tasse de fromage
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Mettre les tomates dans un plat à gratin et jeter dessus les œufs battus avec le lait et les assaisonnements. Saupoudrer le dessus de fromage et faire cuire dans un four à feu modéré jusqu'à bonne consistance. Servir chaud.

PANAIS AU FROMAGE

DÉTAIL

3 panais de moyenne grosseur
1½ tasse de sauce
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Faire cuire les panais coupés en rondelles. Après cuisson les égoutter, les déposer dans un plat à gratin et les recouvrir d'une sauce au lait et au bouillon de panais.

SAUCE AU LAIT ET AU BOUILLON DE PANAIS

DÉTAIL

2 c. à table de beurre
2 c. à table de farine
¾ de tasse de lait
¾ de tasse de bouillon des panais
½ tasse de fromage
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Fondre le beurre et ajouter la farine puis le lait et l'eau de cuisson des panais. Laisser bouillir quelques minutes et mettre le fromage et les assaisonnements. Recouvrir les panais et faire gratiner au fourneau pendant 20 à 25 minutes. Servir chaud.

SANDWICHES CHAUDS AU FROMAGE

DÉTAIL

6 tranches de pain
3 c. à table de beurre
3 c. à table de fromage
1 œuf
½ c. à table de lait
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Beurrer les tranches de pain, les saupoudrer de fromage, les réunir 2 à 2, couper les bords et battre l'œuf dans une assiette avec le lait et les assaisonnements. Tremper les sandwiches puis les faire dorer des 2 côtés dans une petite quantité de beurre. Servir chaud et saupoudrer avec un peu de fromage râpé.

SANDWICHES ROULÉS AU FROMAGE

DÉTAIL

12 tranches de pain
6 c. à table de fromage râpé
4 c. à table de beurre

MODE DE PRÉPARATION

Beurrer légèrement de minces tranches de pain bien frais et couvrir de fromage. Rouler chaque tranche à l'aide d'un linge humide. Faire dorer au fourneau. Servir chaud.

SANDWICHES AU FROMAGE ET AUX NOIX

DÉTAIL

12 tranches de pain
4 c. à table de beurre
6 c. à table de fromage à la crème
4 c. à table de noix hachées
Sel

MODE DE PRÉPARATION

Défaire le beurre en crème et ajouter le fromage à la crème, les assaisonnements et les noix. Etendre ce mélange sur des tranches de pain, les réunir 2 à 2 et leur donner une jolie forme à l'aide d'emporte-pièces.

SALADES et MAYONNAISES

UTILITÉ DES SALADES ET DES MAYONNAISES,
RICHESSE DES SALADES ET DES MAYONNAISES,
POPULARITÉ DES SALADES ET DES MAYONNAISES,
CONSOMMATION

SALADES et MAYONNAISES

Il est reconnu que les salades font des mets délicieux, qui ont toujours leur place sur un menu de lunch ou au repas du soir, et cela en n'importe quelle saison de l'année.

Les salades sont riches en sels minéraux et elles contribuent à varier le régime. Ces mets sont généralement composés de divers légumes crus ou cuits, servis froids, assaisonnés d'huile, de vinaigre ou de mayonnaise.

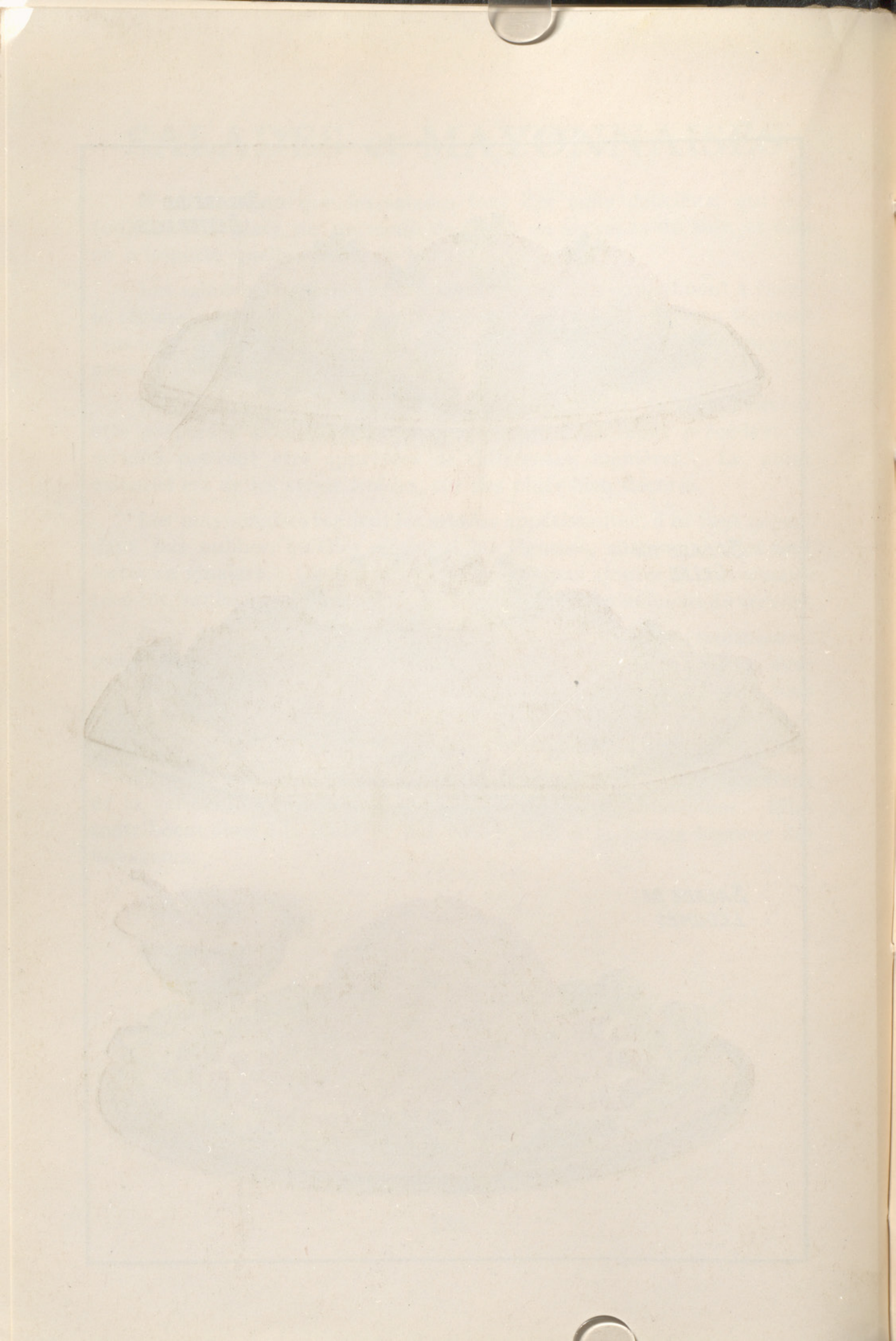
Une raison qui rend les salades populaires est qu'elles peuvent être préparées avec diverses choses restant d'un repas précédent et qu'elles peuvent être apprêtées de différentes manières. Le point essentiel est de les servir froides, sur des plats bien décorés.

Les mayonnaises rendent les salades appétissantes; il ne faut cependant pas oublier qu'elles affectent les légumes, surtout si elles sont fortes en vinaigre. C'est pourquoi il ne faut pas ajouter la mayonnaise trop tôt, car les légumes seraient décolorés et fanés au moment du service.

Pour bien réussir une mayonnaise, il faut mesurer minutieusement les substances qui la composent. Il ne faut pas opérer avec précipitation, surtout au début. Autant que possible on donne à tous les ingrédients la même température. Dans la saison froide l'huile et les œufs seront entrés à l'avance dans la cuisine pour qu'ils se réchauffent.

Servons plus souvent les salades dans nos hôtels. Elles apportent de la variété dans l'alimentation et beaucoup de vitamines. Elles contribuent ainsi à la santé et par conséquent à la bonne humeur des voyageurs.


SALADE DE
BETTERAVES
SALADE EN
GELÉE
SALADE DE
LÉGUMES



RECETTES

SALADE DE BETTERAVES

DÉTAIL

4 betteraves
1 petit concombre
½ pied de céleri
Feuilles de laitue
Mayonnaise
Persil
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Faire bouillir les betteraves, les peler quand elles sont chaudes. Laisser refroidir, creuser le centre. Remplir la cavité avec un mélange composé de concombre, de céleri, et de betteraves finement hachées. Assaisonner de mayonnaise, de sel et de poivre. Décorer le dessus de persil.

SALADE DE PORC

DÉTAIL

2 tasses de restes de porc
1 tasse de céleri haché
1 oignon
Feuilles de laitue
Mayonnaise
Persil
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Couper la viande, l'oignon et le céleri en dés. Ajouter la mayonnaise et les assaisonnements. Déposer la salade sur des feuilles de laitue. Décorer de persil

---

SALADE DE VEAU EN GELÉE

DÉTAIL

1 jarret de bœuf
2 pieds de veau
2 livres de veau
1 oignon
Sel et poivre
Persil

MODE DE PRÉPARATION

Mettre cuire le jarret de bœuf et les pieds de veau à l'eau froide salée. Après quelque temps de cuisson, ajouter la viande de veau et les assaisonnements, et laisser mijoter jusqu'à ce que la viande soit bien cuite. Couler le bouillon, lui ajouter si nécessaire un peu de gélatine. Passer un moule à l'eau froide, le foncer avec de la gelée, laisser prendre, et faire dans le fond une décoration avec des œufs ou des légumes. Verser encore un peu de gelée, et laisser prendre de nouveau. Desosser la viande, la débarrasser des peaux et des nerfs, et la déposer après l'avoir coupée joliment dans le moule. Remplir ce dernier avec de la gelée. Faire prendre au frais. Lorsqu'elle est bien prise, la démouler et la décorer avec du persil.

SALADE DE CONCOMBRES

DÉTAIL

4 tronçons de concombres
½ tasse de céleri
¼ tasse de betteraves cuites
½ tasse de chou
Quelques feuilles de laitue
Mayonnaise
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Hacher très fin tous les légumes plus haut mentionnés, les mêler à la mayonnaise et aux assaisonnements. Remplir de ce mélange les tronçons de concombres dégarnis de leurs semences. Déposer cette préparation sur des feuilles de laitue. Décorer de touffes de persil.

SALADE DE LAITUE ET CONCOMBRES

DÉTAIL

Tête de laitue
Concombres
Vinaigre
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Peler les concombres, les trancher, les assaisonner de sel, de poivre et de vinaigre, et les déposer en pyramides sur les têtes de laitue.

SALADE BOURGEOISE

DÉTAIL

2 tasses de pommes dures
1 tasse de céleri
½ tasse de noix
Feuilles de laitue
Mayonnaise
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Hacher finement les pommes, le céleri et les noix. Mêler le tout ensemble, ajouter les assaisonnements et la mayonnaise. Déposer cette salade sur des feuilles de laitue.

SALADE DE LÉGUMES

DÉTAIL

1 boîte de pois verts
2 pommes de terre cuites
½ tasse de betteraves cuites
½ tasse de navet cuit
½ tasse de carottes cuites
Radis
Mayonnaise
Feuilles de laitue
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Hacher en dés tous les légumes, les mêler à la mayonnaise, aux assaisonnements et aux petits pois. Déposer cette salade sur des feuilles de laitue. Décorer avec des radis coupés joliment.

SALADE DE POULET

DÉTAIL

2½ tasses de poulet cuit coupé en dés
2 tasses de céleri coupé en dés
Mayonnaise
Feuilles de laitue
Olives, piment
Sel et poivre.

MODE DE PRÉPARATION

Mêler ensemble le poulet, le céleri, la mayonnaise et les assaisonnements. Déposer cette salade sur des feuilles de laitue. Décorer avec des lisières de piment ou des rondelles d'olives.

SALADE PARMENTIER

DÉTAIL

4 tasses de pommes de terre coupées en dés
1 tasse de céleri coupé en dés
4 c. à table de persil haché
4 c. à table d'oignons hachés
Feuilles de laitue
Mayonnaise
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Mêler tous les ingrédients et les assaisonnements à la mayonnaise. Déposer le tout sur des feuilles de laitue. Décorer de persil.

SALADE À LA GELÉE DE TOMATES

DÉTAIL

1 boîte de tomates
4 c. à table de gélatine Knox
1 oignon
1 c. à thé de sucre
Feuilles de laitue
½ tasse d'eau froide
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Tremper la gélatine dans ½ tasse d'eau froide. D'autre part, chauffer les tomates avec les assaisonnements et l'oignon. Couler le mélange. Ajouter la gélatine dissoute. Passer un moule dans l'eau froide, et y mettre la préparation. Faire prendre. Démouler sur un lit de laitue.

SALADE DE POISSON

DÉTAIL

1 tasse de restes de poisson
½ tasse de céleri
2 œufs cuits durs
Feuilles de laitue
Mayonnaise
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Enlever la peau et les arêtes du poisson, mêler au céleri, à la mayonnaise et aux assaisonnements. Servir sur des feuilles de laitue. Décorer avec les œufs cuits durs.

SALADE DE CHOU ROUGE

DÉTAIL

1 petit chou rouge
1 oignon
2 c. à table de vinaigre
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Hacher finement en lanières un petit chou rouge. Déposer dans un plat avec de l'eau bouillante pour couvrir. Laisser reposer environ 20 minutes. Jeter l'eau et assécher avec un linge. Trancher mince l'oignon, le mêler au chou. Assaisonner de vinaigre, de sel et de poivre. Déposer dans un plat à salade. Servir très froid.

MAYONNAISE CRUE À L'HUILE D'OLIVE

DÉTAIL

1 jaune d'œuf cru
½ c. à thé de moutarde
1 c. à thé de sucre en poudre
1½ tasse d'huile d'olive
2 c. à table de jus de citron
1 c. à table de vinaigre
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Mettre dans un bol, tous les ingrédients secs, amalgamer à ce mélange un jaune d'œuf. Ajouter l'huile d'olive par petite quantité et en tournant toujours. En dernier lieu, joindre le jus de citron et le vinaigre. Mettre au frais jusqu'au moment de servir.

MAYONNAISE CRUE À L'HUILE MAZOLA

DÉTAIL

1 tasse d'huile mazola
1 jaune d'œuf
½ c. à thé de moutarde
½ c. à thé de sucre
½ c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre
3 c. à table de jus de citron ou de vinaigre

MODE DE PRÉPARATION

Mêler tous les ingrédients secs ensemble, amalgamer à ce mélange le jaune d'œuf. Ajouter petit à petit l'huile mazola jusqu'à ce que la préparation épaississe. Eclaircir au jus de citron et au vinaigre.

MAYONNAISE AUX POMMES DE TERRE

DÉTAIL

1 pomme de terre cuite
1 c. à thé de sucre en poudre
½ c. à thé de moutarde
2 c. à table de vinaigre
¾ tasse d'huile d'olive
Sel

MODE DE PRÉPARATION

Écraser la pomme de terre cuite, lui ajouter les ingrédients secs et 1 c. à table de vinaigre. Passer au tamis, y mettre graduellement l'huile d'olive et le reste du vinaigre.

MAYONNAISE CUITE SANS HUILE

DÉTAIL

½ tasse de lait
½ tasse de crème
1 c. à table de moutarde
2 c. à table de farine
2 c. à table de beurre
½ tasse de vinaigre de vin
½ c. à table de sucre
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Chauffer le beurre, ajouter la farine blanche et la farine de moutarde, puis le lait chaud, le sucre, le sel et le poivre. Cuire 5 minutes. Joindre la crème et en dernier lieu le vinaigre chaud. Laisser refroidir. Servir avec n'importe quelle salade.

MAYONNAISE CUITE AVEC HUILE

DÉTAIL

2 c. à table de moutarde
1 c. à table de farine
1 c. à table de sucre
1 c. à table de beurre
1 tasse de vinaigre
2 jaunes d'œufs
4 c. à table d'huile d'olives
Sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

Faire chauffer le vinaigre avec le beurre et le sucre. Délayer la farine blanche et la farine moutarde avec un peu d'eau, l'ajouter au vinaigre chaud ainsi que les assaisonnements. Faire cuire au bain-marie environ 10 minutes, joindre alors les jaunes d'œufs battus, et laisser prendre. Faire refroidir et ajouter graduellement de l'huile d'olive ou encore de la crème fouettée.

LES DESSERTS

DU SERVICE DES DESSERTS,
VALEUR ALIMENTAIRE DES DESSERTS,
RÈGLES À OBSERVER DANS LA PRÉPARATION DES DESSERTS,
DEGRÉ DE CHALEUR DU FOURNEAU POUR LA CUISSON DES DESSERTS
COMMENT PRÉSENTER LES DESSERTS

LES DESSERTS

Les desserts sont des aliments généralement sucrés qui terminent avantageusement les repas; ils se servent au diner et au souper.

Cette catégorie d'aliments comprend les pâtes, les gâteaux, les biscuits, les crèmes, les compotes, les confitures, les conserves, les glaces, les fruits frais, les bonbons et les fromages.

Dans notre province, surtout dans les campagnes, la différence n'est pas établie entre les entremets et les desserts. Les mets sucrés servis après les viandes portent le nom de desserts. Voilà pourquoi, nous ferons entrer toute la gamme des aliments sucrés sous la même dénomination: "DESSERTS".

Ces plats sont nécessaires à notre organisme, en apportant les principes reconstituants qui pourraient manquer à un repas et, de plus, s'ajoutent convenablement à un diner ou à un souper peu appétissants. Enfin, ils se prêtent à toutes sortes de formes et de décorations faisant l'ornement de nos tables. Par eux, on peut, dans bien des circonstances, exprimer des sentiments ou faire remarquer une fête quelconque. C'est ainsi que le jour de la St-Jean-Baptiste, par exemple, on peut dessiner, sur chaque morceau de gâteau, une feuille d'érable, emblème du peuple canadien-français.

La valeur alimentaire des desserts varie presque avec chaque préparation. Ils sont réparateurs, lorsqu'ils renferment du lait, des œufs; calorifiques ou producteurs d'énergie, par le sucre qui entre dans leur confection; rafraîchissants, s'ils sont à base de fruits et accompagnés de crème glacée. Ils peuvent avoir aussi toutes ces propriétés à la fois, telle la tarte au sirop d'érable servie avec de la crème à la glace.

Les desserts sont ordinairement de digestion difficile; cependant, la cuisson influe sur leur degré de digestibilité et il est à recommander que les pâtes brisées et feuilletées soient bien croustillantes. Les biscuits secs et les gâteaux éponges qui sont légers se digèrent plus facilement que les pains d'épices et les gâteaux aux fruits qui sont plus lourds.

On peut être bonne cuisinière lorsqu'il s'agit de la cuisson des viandes ou des légumes et ne pas réussir dans la confection des pâtes, des gâteaux ou des crèmes. Cette lacune peut venir de ce qu'on n'apporte pas assez de soins dans le choix des matières premières ou de la cuisson. Les œufs devront être très frais et le beurre devra n'avoir aucun mauvais goût, car il le communiquerait à la pâte.

Il faudra aussi observer d'autres règles qui sont bien importantes.

Pour obtenir une pâte plus légère, il est nécessaire de séparer les jaunes d'œufs des blancs, de monter ces derniers en neige et de les ajouter délicatement à la préparation. Pour réussir à monter rapidement les blancs d'œufs, il est à conseiller de leur ajouter quelques grains de sel avant de commencer à les battre.

Le sucre granulé très fin, ou encore le sucre de fruits, conviennent bien pour préparer les gâteaux, car ils fondent rapidement. Il est d'une extrême importance que le sucre soit complètement fondu avant d'ajouter la farine.

Dans tous les gâteaux ou biscuits où il entre du beurre, il vaut mieux le défaire en crème, ce qui donne un gâteau moins lourd, excepté si la recette dit de le faire fondre.

Le sel, les épices et la poudre à pâte se mêlent à la farine avant de la tamiser. La farine doit être tamisée avant d'être mesurée.

Le choix des matières premières ayant été fait, la pâte est préparée et il ne reste plus que la cuisson. Un fourneau qui n'est pas à point peut faire tout manquer. La cuisson est une opération très délicate et la cuisinière devra chauffer son fourneau assez à l'avance pour ne pas faire attendre la pâte. Il est facile de reconnaître le degré de chaleur de nos fourneaux au moyen d'un thermomètre spécial qui peut s'adapter facilement. Nous trouvons dans le livre "HYGIÈNE DE L'ALIMENTATION", par Amélie DesRoches, le petit tableau suivant qui guidera bien les cuisinières:

1° FOURNEAU CHAUD....393 Fahrenheit. Ce degré sert à cuire le pain et les pâtes à levain.

2° FOURNEAU GAI........250 Fahrenheit. On utilise ce degré pour la pâte feuilletée et brisée, les brioches, les galettes, les flans et toutes sortes de pains d'épices.

3° FOURNEAU MODÉRÉ..150 Fahrenheit. Sert à la cuisson des gâteaux de savoie, biscuits, soufflés et petites pâtisseries qui ne doivent prendre que peu de couleur.

4° FOURNEAU DOUX.....110 Fahrenheit. C'est pour la cuisson des meringues et pièces meringuées.

5° FOURNEAU PERDU....100 Fahrenheit. Pour macarons et pièces à dessécher.

Le fourneau doit rester fermé pendant toute la première partie de la cuisson, c'est-à-dire pendant environ un quart d'heure à vingt minutes.

Les gros gâteaux demandent un fourneau pas trop chaud, car il faut laisser à la pâte le temps de monter avant de la cuire. Les petits gâteaux, au contraire, demandent un fourneau chaud pour les cuire dès qu'ils sont montés, sinon ils retombent. Pour empêcher les gâteaux de coller, il s'agit de tapisser le moule avec du papier beurré, démouler à leur sortie du fourneau et les placer sur un tamis ou une grille et non à plat sur une table, ce qui développerait de l'humidité.

Pour la pâte brisée et la pâte feuilletée, on n'emploiera que de la graisse ou du beurre bien froid, car autrement, la pâte sera lourde. Dans la pâte brisée, le beurre ou la graisse seront incorporés à l'aide de deux couteaux. Il ne faut jamais se servir de ses mains, puisque ce procédé réchaufferait trop la matière grasse et produirait une pâte dure. Ajoutez juste le liquide nécessaire pour faire un mélange qui ne s'attache ni aux doigts ni au bol. Une trop grande quantité d'eau durcit la pâte. Après la détrempé il vaut mieux laisser reposer la pâte au froid sans la laisser geler.

Le dessert est au repas ce que le bouquet est à la fête: l'heureux complément qui le pare et lui donne une note d'élégance et de charme, un arôme plus subtil et plus doux. Pour cela, il faut qu'il soit approprié au repas: léger au besoin, délicat et décoré avec goût. Un lourd pouding sans attrait peut gâter un bon repas, un banquet même qui, sans lui, aurait été un véritable succès. Et n'oublions pas que si nos desserts font la joie de nos petits, ils font aussi le régal des grands.

Que la ménagère n'hésite pas à prêter au dessert tout le soin voulu pour en faire des préparations appétissantes. S'il est une partie de l'art culinaire où la femme doit exceller, c'est bien dans celle-là, puisqu'elle exige beaucoup d'attention et de précision. Avec du goût et de l'habilité, elle peut, avec un peu de beurre et de farine, faire des choses agréables à la vue et délicieuses au goût.

Tels sont les secrets de cette belle partie de la cuisine qui réclame beaucoup d'adresse, de patience et une combinaison précise dans les détails des pièces que l'on veut exécuter.

RECETTES

PÂTE FEUILLETÉE

DÉTAIL

4 tasses de farine — ¾ de livre de beurre
1½ tasse d'eau froide

MODE DE PRÉPARATION

Tamiser la farine dans un bol et la délayer avec l'eau froide de manière à obtenir une pâte qui ne s'attache ni au bol ni aux doigts. Travailler cette pâte sur la planche farinée jusqu'à ce qu'elle soit bien lisse et la laisser reposer ½ heure. Pendant ce temps, faire dessaler le beurre dans de l'eau froide, le mettre dans une serviette farinée et le frapper avec le rouleau à pâte afin d'en faire sortir tout le liquide. Etendre la pâte en une bande plus longue que large et mettre le tiers du beurre dans la pâte en le distribuant ci et là par petits morceaux. Ramener les deux côtés de la pâte sur le beurre, puis les deux extrémités,—un feuillet en dessus et un en dessous,—l'aplatir à l'aide du rouleau à pâte en une bande de 12 à 15 pouces de long, la replier en trois, lui donner un autre tour et la faire reposer au moins 15 minutes; alors la pâte a deux tours. Donner 3 autres tours doubles, sans contrarier les feuillets. Découper à l'emporte-pièce et faire cuire à four chaud sur une lèchefrite renversée.

PÂTE BRISÉE

DÉTAIL

1½ tasse de farine — 1 c. à thé de poudre à pâte
6 c. à table de matière grasse — ¼ de c. à thé de sel
Eau froide

MODE DE PRÉPARATION

Tamiser la farine avec le sel et la poudre à pâte, y ajouter la matière grasse, l'incorporer avec deux couteaux, mouiller avec de l'eau très froide, de manière à obtenir une pâte qui ne s'attache ni au bol ni aux doigts, la travailler sur une planche farinée jusqu'à ce qu'elle soit bien lisse et la faire reposer pendant au moins 20 minutes. Etendre la pâte.

GARNITURE DE TARTE AU CITRON

DÉTAIL

1 tasse d'eau
1 tasse de sucre
2 c. à table de farine ordinaire
1 c. à table de farine de maïs (cornstarch)
1 œuf
Le jus d'un citron
1 c. à thé de beurre
1 c. à table de sucre en poudre pour la meringue

MODE DE PRÉPARATION

Faire chauffer l'eau et lui ajouter les farines délayées, le sucre, le beurre, le jus et le zeste de citron. Faire cuire ce mélange pendant environ 5 minutes, joindre ensuite le jaune d'œuf et continuer la cuisson sans faire bouillir. Remplir une abaisse de pâte cuite et décorer avec une meringue composée d'une blanc d'œuf et de sucre en poudre. Dorer au fourneau.

GARNITURE DE TARTE À LA NOIX DE COCO

DÉTAIL

1 c. à table de beurre
4 c. à table de farine
2 tasses de lait
5 c. à table de sucre
8 c. à table de noix de coco
2 œufs
2 c. à table de sucre en poudre pour la meringue

MODE DE PRÉPARATION

Chauffer le lait, ajouter la farine délayée et laisser cuire pendant environ 5 minutes. À ce moment, joindre le beurre, le sucre, la noix de coco et les jaunes d'œufs. Continuer la cuisson pendant quelques minutes sur un feu doux en évitant l'ébullition. Déposer cette crème dans une abaisse de pâte et décorer d'une meringue faite de blancs d'œufs montés en neige et de sucre en poudre. Dorer au fourneau.

GARNITURE DE TARTE À LA CITROUILLE

DÉTAIL

1 tasse de citrouille cuite
¾ tasse de lait bouillant
2 œufs
½ tasse de sucre
Muscade

MODE DE PRÉPARATION

Prendre de la citrouille cuite, la passer au tamis, lui ajouter le lait bouillant, le sucre et la muscade, cuire ce mélange pendant 5 minutes et à ce moment, joindre les jaunes d'œufs. Continuer la cuisson sans faire bouillir et déposer cette garniture dans une abaisse de tarte. Décorer avec blancs d'œufs montés en neige.

GARNITURE DE TARTE AU CAFÉ

DÉTAIL

1 tasse de lait
1 tasse de café fort
2 œufs
¼ tasse de sucre
2 c. à table de farine de maïs (cornstarch)

MODE DE PRÉPARATION

Faire chauffer le lait et le café et ajouter le sucre et la farine de maïs délayée. Laisser cuire pendant 5 minutes, joindre les jaunes d'œufs, continuer la cuisson sans faire bouillir pendant quelques minutes. Déposer cette garniture dans une abaisse de pâte cuite et décorer avec une meringue composée de blancs d'œufs et de sucre en poudre.

GARNITURE DE TARTE AUX FRAISES

DÉTAIL

1 tasse d'eau bouillante
½ tasse de sucre
¾ de tasse de fraises
1 c. à table de farine de maïs (cornstarch)

MODE DE PRÉPARATION

Faire bouillir l'eau, ajouter le sucre et les fraises et passer au tamis. Faire bouillir de nouveau, joindre la farine de maïs délayée avec de l'eau froide et cuire pendant 5 à 8 minutes. Laisser refroidir et déposer dans une abaisse de tarte cuite.

GARNITURE DE TARTE AU SIROP D'ÉRABLE

DÉTAIL

1 tasse d'eau
½ tasse de sirop d'érable
½ tasse de raisins
¼ de tasse de noix hachées
2 c. à table de farine
1 œuf
1 c. à table de sucre en poudre pour la meringue

MODE DE PRÉPARATION

Chauffer l'eau et le sirop d'érable, leur ajouter les raisins, puis la farine délayée et laisser cuire pendant 5 à 8 minutes. À ce moment, joindre les noix et le jaune d'œuf et continuer la cuisson sur un feu doux. Déposer cette crème dans une abaisse de pâte et décorer d'une meringue faite avec un blanc d'œuf monté en neige et une c. à table de sucre en poudre. Dorer au fourneau.

GÂTEAU AU CHOCOLAT

DÉTAIL

6 c. à thé de cacao
1 œuf
½ tasse de lait
1 tasse de sucre
1½ tasse de farine
2 c. à thé de poudre à pâte
2 c. à table de beurre
¼ tasse de farine de maïs (cornstarch)
½ c. à thé de vanille

MODE DE PRÉPARATION

Défaire le beurre en crème et ajouter le sucre et l'œuf battu, puis le lait, les farines tamisées avec la poudre à pâte, le cacao et les épices Joindre la vanille et faire cuire à four modéré.

GÂTEAU À LA FÉCULE

DÉTAIL

4 œufs
1 tasse de sucre
$\frac{1}{2}$ tasse de fécule
1 c. à thé de poudre à pâte
$\frac{1}{2}$ c. à thé d'essence de vanille

MODE DE PRÉPARATION

Battre les jaunes d'œufs jusqu'à ce qu'ils moussent et leur ajouter le sucre, puis la fécule tamisée avec la poudre à pâte. D'autre part, monter les blancs d'œufs en neige ferme et les incorporer légèrement à la préparation. Parfumer à la vanille et faire cuire à four modéré.

GÂTEAU AU CAFÉ

DÉTAIL

10 c. à table de beurre
$1\frac{1}{2}$ tasse de sucre
4 œufs
2 c. à table de mélasse
1 tasse de café fort
4 tasses de farine
4 c. à table de poudre à pâte
1 c. à thé de canelle
$\frac{1}{2}$ c. à thé d'épices mêlées
$\frac{3}{4}$ tasse de raisins de Malaga
$\frac{3}{4}$ tasse de raisins de Corinthe
2 c. à table de cognac

MODE DE PRÉPARATION

Défaire le beurre en crème et ajouter le sucre, les œufs battus, le café et la farine tamisée avec les épices et la poudre à pâte. Joindre le cognac et les raisins. Beurrer des moules et y verser la préparation. Cuire à four modéré.

GÂTEAU AU GINGEMBRE

DÉTAIL

$\frac{3}{4}$ tasse de mélasse
1 tasse de cassonade
8 c. à table de beurre
1 tasse de lait sur
3 œufs
3 tasses de farine
1 c. à table de gingembre
1 c. à table de canelle
1 c. à thé de soda

MODE DE PRÉPARATION

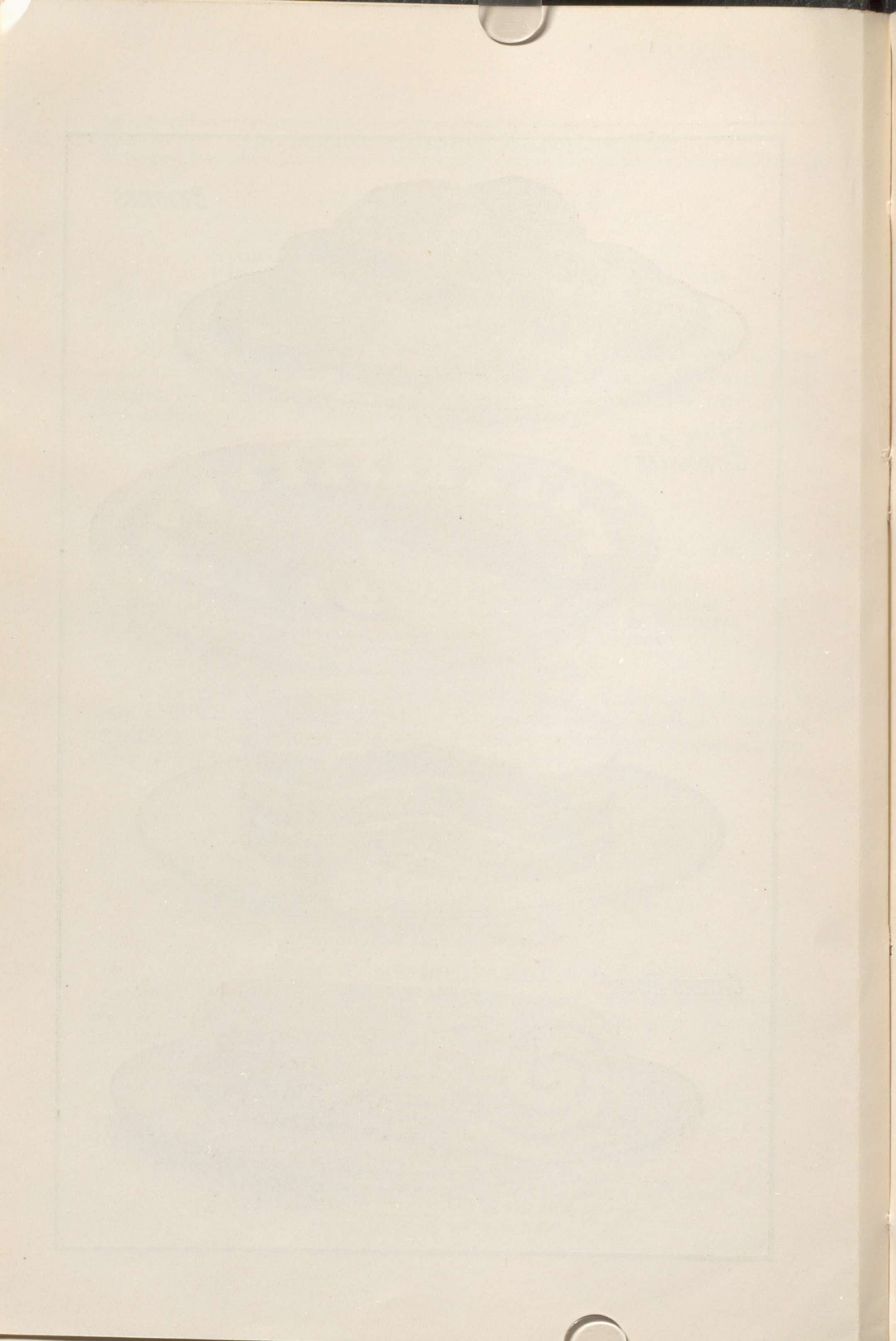
Défaire le beurre en crême et ajouter le sucre. puis les œufs battus. Mettre le soda dans le lait sur et tamiser la farine avec les épices. Alterner le lait et la farine et battre le tout ensemble. Faire cuire à four modéré.

GÂTEAU D'OR

DÉTAIL

1 tasse de sucre
8 c. à table de beurre
4 jaunes d'œufs
$\frac{1}{2}$ tasse de lait
1 c. à thé de crème de tartre
2 tasses de farine
$\frac{1}{2}$ c. à thé de soda à pâte


BEIGNES
TARTE A LA
CITROUILLE
GÂTEAU AU
CHOCOLAT
GATEAU ROULÉ



MODE DE PRÉPARATION

Défaire le beurre en crème et ajouter graduellement le sucre, puis les jaunes d'œufs, le lait et la farine tamisée avec la crème de tarte et le soda à pâte. Faire cuire à four modéré.

GÂTEAU ÉPICÉ

DÉTAIL

4 c. à table de beurre	1 c. à thé de soda
½ tasse de sucre	1 c. à thé de canelle
2 œufs	½ c. à thé de clou de girofle
½ tasse de mélasse	½ c. à thé de muscade
½ tasse de lait sur	½ tasse de raisins
1½ tasse de farine	½ tasse de noix hachées

MODE DE PRÉPARATION

Défaire le beurre en crème et ajouter les jaunes d'œufs, le sucre, puis le lait contenant le soda à pâte. Tamiser la farine avec les épices et la joindre au mélange, ainsi que le raisin, les noix et les blancs d'œufs montés en neige ferme.

GÂTEAU AUX FRAMBOISES

DÉTAIL

¾ tasse de cassonade	1 c. à thé de soda
⅔ tasse de lait sur	1 c. à thé de canelle
2 œufs	½ c. à thé de muscade
1 c. à table de beurre	1 tasse de framboises fraîches

Farine pour épaissir

MODE DE PRÉPARATION

Défaire le beurre en crème et ajouter la cassonade, les œufs, puis le lait dans lequel vous avez fait dissoudre le soda. Joindre à ce mélange assez de farine tamisée, avec les épices, pour en faire une pâte qui ne coule pas. Ensuite, mettre les framboises fraîches, les incorporer légèrement et cuire dans des moules beurrés à une chaleur modérée.

GÂTEAU ROULÉ

DÉTAIL

3 œufs	1 tasse de farine
1 tasse de sucre	1 c. à table de beurre fondu
1 c. à table de lait	1 c. à thé de poudre à pâte

¼ c. à thé de sel

MODE DE PRÉPARATION

Battre les œufs jusqu'à ce qu'ils soient légers et leur ajouter le sucre, le lait, la farine tamisée avec la poudre à pâte et le sel, puis en dernier lieu, le beurre fondu. Faire cuire dans une lèchefrite à four modéré. Après cuisson, renverser le gâteau sur un linge humide, rouler immédiatement et maintenir dans cette position pendant quelques minutes. Dérouler, puis étendre de la gelée sur toute la surface et rouler de nouveau.

GÂTEAU AUX FRUITS

DÉTAIL

- 1 livre de beurre
- 1 livre de cassonade
- 12 œufs
- 1 livre de farine
- 2½ livres de raisins de Corinthe
- 2½ livres de raisins sans pépins
- ¾ de livre de fruits confits
- 1 c. à thé de soda
- 1 c. à thé de cannelle
- 2 c. à thé de muscade
- ¼ livre d'amandes

MODE DE PRÉPARATION

Défaire le beurre en crème et ajouter le sucre, puis les œufs battus, la farine tamisée avec les épices, les raisins, les amandes et les fruits confits. Cuire à four modéré pendant environ 2½ heures.

GÂTEAU DE BLÉ-D'INDE (Johnny Cake)

DÉTAIL

- 1 tasse de farine de blé-d'Inde
- 1 tasse de farine
- ⅓ tasse de sucre
- 1½ tasse de lait sur ou de lait de beurre
- 1 c. à table de mélasse
- 1 c. à thé de soda à pâte
- ½ c. à thé de poudre à pâte
- 1 c. à thé de sel

MODE DE PRÉPARATION

Sasser 2 fois les ingrédients secs et ajouter graduellement le lait, la mélasse et le sucre. Brasser et faire cuire dans une casserole basse à four modéré.

PETITS GÂTEAUX AUX RAISINS

DÉTAIL

- ½ tasse de beurre
- 1 tasse de sucre
- ⅔ tasse de lait
- 1½ tasse de farine
- 2½ c. à thé de poudre à pâte
- ⅔ tasse de raisins
- 1 c. à table de canelle

MODE DE PRÉPARATION

Défaire le beurre en crème et ajouter le sucre, les œufs battus, puis le lait et la farine tamisée avec la poudre à pâte et les épices. En dernier lieu, joindre les raisins et faire cuire dans de petits moules à galettes.

NOTE:—On reconnaît que la pâte à gâteau est à point quand, en la soulevant avec la cuillère, elle ne coule pas, mais casse assez facilement. Si par cas, dans les recettes données, la pâte n'était pas assez ou trop consistante, il faudra ajouter ou diminuer la farine.

GLACE POUR GÂTEAU

DÉTAIL

1 blanc d'œuf — Le zeste d'une demi-orange
Le jus d'une demi-orange — Sucre en poudre

MODE DE PRÉPARATION

Battre à la fourchette le blanc d'œuf et lui ajouter le jus et le zeste d'une demi-orange et assez de sucre en poudre pour en faire une glace pouvant s'étendre facilement.

GLACE AU SIROP

DÉTAIL

2 tasses de sirop de blé-d'Inde — 1 c. à thé de beurre
1 blanc d'œuf

MODE DE PRÉPARATION

Faire bouillir le sirop jusqu'à ce qu'il fasse des fils et ajouter le beurre et verser lentement sur le blanc d'œuf monté en neige. Battre le tout jusqu'à bonne consistance pour étendre sur les gâteaux.

GLACE À L'ÉRABLE

DÉTAIL

1 tasse de sirop d'érable — 2 blancs d'œufs

MODE DE PRÉPARATION

Faire bouillir le sirop jusqu'à ce qu'il file et verser cette préparation sur les blancs d'œufs montés en neige très ferme. Continuer à fouetter jusqu'à ce que le mélange soit assez consistant pour glacer le gâteau.

GLACE MOKA

DÉTAIL

4 c. à table de beurre désalé — 2 c. à table de chocolat
2 c. à table d'essence de café — Sucre en poudre

MODE DE PRÉPARATION

Défaire le beurre en crème et joindre l'essence de café et assez de sucre en poudre pour faire une glace pouvant s'étendre facilement. Brunir avec du cacao.

GLACE CUITE

DÉTAIL

1 blanc d'œuf
1 tasse de sucre
4 c. à table d'eau
¼ c. à thé de crème de tarte

MODE DE PRÉPARATION

Faire un sirop avec l'eau et le sucre et lorsqu'il fera des fils, le verser sur un blanc d'œuf monté en neige, continuer à battre et ajouter la crème de tarte. Verser sur le gâteau.

GLACE NON CUITE

DÉTAIL

1 blanc d'œuf
½ c. à thé de vanille
Sucre en poudre

MODE DE PRÉPARATION

Dans un blanc d'œuf battu à la fourchette, ajouter assez de sucre en poudre pour obtenir une glace pouvant s'étendre facilement et aromatiser avec la vanille.

POUDING AUX FIGUES

DÉTAIL

½ tasse de suif
1 tasse de mélasse
2½ tasses de farine
1 tasse de figues hachées
1 tasse d'eau chaude
2 œufs
1 c. à thé de soda à pâte
½ c. à thé de canelle

MODE DE PRÉPARATION

Battre les œufs et ajouter la mélasse, le soda et l'eau, puis le suif haché et la farine tamisée avec la canelle. A ce mélange, joindre les figues hachées. Beurrer des moules, y déposer la préparation et cuire au fourneau pendant environ 45 minutes. Servir avec sauce sucrée.

POUDING À LA BOURGEOISE

DÉTAIL

tasses de lait
2 œufs
½ tasse de sucre
1½ tasse de restes de gâteau
1 c. à table de beurre
1 c. à thé de vanille

MODE DE PRÉPARATION

Battre les œufs avec le sucre et ajouter le lait, puis les gâteaux, le beurre fondu et la vanille. Faire prendre à fourneau doux et servir avec sauce sucrée.

POUDING À LA REINE

DÉTAIL

3 tasses de pain rassi — 3 œufs
3 tasses de lait — ¾ tasse de sucre
Zeste d'un citron

MODE DE PRÉPARATION

Déposer le pain coupé en morceaux dans un plat à gratin et jeter dessus le lait brassé avec les œufs, le sucre et le zeste de citron. Mêler le tout et faire cuire au fourneau pendant environ 1 heure.

POUDING AU PAIN ET AU SUCRE D'ÉRABLE

DÉTAIL

6 à 8 tranches de pain beurrées — 1 tasse de sucre d'érable
3 tasses de lait — 1 œuf

MODE DE PRÉPARATION

Mettre dans un plat beurré, une tranche de pain beurrée, un rang de sucre d'érable et ainsi de suite, jusqu'à ce que la quantité de pain et de sucre d'érable soit épuisée. D'autre part, faire chauffer le lait, lui ajouter l'œuf battu et verser sur le pouding. Faire cuire au fourneau.

POUDING AUX ATACAS (à la vapeur)

DÉTAIL

1 tasse de beurre — 7 tasses de farine
2 tasses de sucre — 3 tasses d'atacas
4 œufs — 6 c. à thé de poudre à pâte
1 tasse de lait

MODE DE PRÉPARATION

Défaire le beurre en crème et ajouter le sucre, les œufs battus, puis le lait et la farine tamisée avec la poudre à pâte. Beurrer des moules fermant bien et faire cuire à la vapeur pendant environ 2 heures. Servir avec du sirop d'érable.

POUDING AU CHOCOLAT (à la vapeur)

DÉTAIL

3 c. à table de beurre
$\frac{2}{3}$ tasse de sucre
1 œuf
1 tasse de lait
$2\frac{1}{4}$ tasses de farine
$4\frac{1}{2}$ c. à thé de poudre à pâte
2 c. à table de chocolat
$\frac{1}{4}$ c. à thé de sel

MODE DE PRÉPARATION

Défaire le beurre en crème et ajouter graduellement le sucre, puis l'œuf battu. Mettre la farine tamisée avec la poudre et le sel en alternant avec le lait et le chocolat fondu. Cuire à la vapeur dans des moules beurrés et servir avec sauce sucrée.

POUDING AU SUIF (à la vapeur)

DÉTAIL

1 tasse de suif haché
1 tasse de mélasse
1 tasse de lait
3 tasses de farine
1 c. à thé de soda
1 c. à thé de canelle
1 c. à thé de clou de girofle et de gingembre
$\frac{1}{2}$ c. à thé de sel

MODE DE PRÉPARATION

Verser la mélasse et le lait sur le suif. Tamiser la farine avec tous les ingrédients secs et faire la détrempe avec le liquide. Mettre le tout dans des moules beurrés, fermant hermétiquement et faire cuire à la vapeur pendant 2 à 3 heures. Servir avec sauce sucrée.

POUDING À LA VAPEUR

DÉTAIL

6 c. à table de beurre
$\frac{1}{2}$ tasse de sucre
1 œuf
1 tasse de lait
$2\frac{1}{2}$ tasses de farine
4 c. à thé de poudre à pâte
$\frac{1}{4}$ c. à the de sel

MODE DE PRÉPARATION

Défaire le beurre en crème et ajouter le sucre, l'œuf battu, puis le lait et la farine tamisée avec le sel et la poudre à pâte. Faire cuire dans des boîtes beurrées pendant environ 2 heures. Servir avec sauce à la cassonade.

PLUM-PUDDING

DÉTAIL

$\frac{1}{2}$ livre de beurre
$\frac{1}{2}$ livre de sucre
6 œufs
1 tasse de lait
$\frac{1}{2}$ tasse de mélasse
$1\frac{1}{4}$ livre de farine
1 livre de raisins sans pépins
1 livre de raisins de Corinthe
1 livre de fruits confits
$\frac{1}{2}$ livre de suif
$\frac{1}{2}$ once de clou de girofle
$\frac{1}{2}$ c. à thé de muscade
$\frac{1}{2}$ once de canelle

MODE DE PRÉPARATION

Défaire le beurre en crème et ajouter le sucre, puis les œufs battus, la mélasse, le lait, la farine tamisée avec les épices, les raisins et le suif finement haché. Cuire à la vapeur dans des moules couverts et remplis au $\frac{3}{4}$.

SAUCE AU VIN

DÉTAIL

$\frac{1}{2}$ tasse de sucre
1 c. à table de farine de maïs (cornstarch)
1 tasse d'eau bouillante
1 c. à table de beurre
3 c. à table de vin de Madère

MODE DE PRÉPARATION

Dans l'eau bouillante, mettre le sucre, la farine de maïs délayée. et laisser cuire pendant quelques minutes. Retirer du feu et ajouter le beurre et le vin. Servir avec du pouding.

SAUCE AU CHOCOLAT À LA VANILLE

DÉTAIL

2 c. à table de farine de maïs (cornstarch)
4 c. à table de cacao
$\frac{1}{2}$ c. à thé d'essence de vanille
$1\frac{1}{2}$ tasse d'eau
$\frac{1}{2}$ tasse de mélasse
$\frac{1}{4}$ tasse de sucre

MODE DE PRÉPARATION

Dans l'eau bouillante, mettre le sucre, la mélasse, le cacao et la farine délayée et laisser cuire pendant 5 à 8 minutes. Servir avec pouding.

SAUCE POUR SERVIR AVEC POUDING

DÉTAIL

1 tasse d'eau
3 c. à table de farine de maïs (cornstarch)
1 tasse de sucre
$\frac{1}{4}$ de tasse de cerises confites
2 c. à table de noix hachées
Essence au goût

MODE DE PRÉPARATION

Faire bouillir l'eau et lui ajouter le sucre, la farine délayée avec de l'eau froide. Laisser bouillir pendant environ 5 minutes et joindre les cerises confites, les amandes et l'essence.

SAUCE AUX ŒUFS

DÉTAIL

2 tasses de lait
2 c. à thé de farine de maïs (cornstarch)
$\frac{1}{2}$ tasse de sucre
2 ou 3 jaunes d'œufs
Essence au goût

MODE DE PRÉPARATION

Faire chauffer le lait, lui ajouter la farine délayée et laisser cuire pendant environ 5 minutes. A ce moment, joindre les jaunes d'œufs et l'essence et continuer la cuisson sans faire bouillir.

SAUCE À LA CASSONADE

DÉTAIL

1 tasse de cassonade
1 tasse d'eau
1 c. à thé de jus de citron

MODE DE PRÉPARATION

Mettre la cassonade et le jus de citron dans un chaudron, faire brunir jusqu'à ce que le tout fume, ajouter l'eau chaude et laisser cuire pendant environ 15 minutes. Jeter sur le pouding.

SAUCE AU CITRON

DÉTAIL

1 tasse d'eau chaude
$\frac{1}{3}$ tasse de sucre
2. c à table de farine
1 c. à table de beurre
1 c. à table de jus de citron
Zeste de citron

MODE DE PRÉPARATION

Dans l'eau chaude, mettre le sucre, le zeste de citron et la farine délayée et laisser cuire pendant 5 à 8 minutes. Retirer du feu et ajouter le beurre et le jus de citron. Servir avec pouding.

SAUCE AU CHOCOLAT

DÉTAIL

1 tasse d'eau chaude
2 c. à table de chocolat râpé
1 c. à table de farine
1 c. à table de beurre
$\frac{1}{3}$ tasse de sucre

MODE DE PRÉPARATION

Dans l'eau chaude. mettre le sucre, le chocolat et la farine délayée et laisser cuire pendant 5 à 8 minutes. Retirer du feu et ajouter le beurre. Servir avec pouding.

BISCUITS CANADIENS

DÉTAIL

1 tasse de crème sure
1 tasse de farine
½ c. à thé de soda à pâte
¼ c. à thé de sel

MODE DE PRÉPARATION

Tamiser ensemble tous les ingrédients secs et faire la détremp. avec la crème sure. Travailler la pâte sur une planche farinée, l'étendre, la découper à l'emporte-pièce et faire cuire à four chaud.

BISCUITS CANADIENS AU MIEL

DÉTAIL

12 c. à table de beurre
3 œufs
3 tasses de farine
½ tasse de miel
1 tasse de sucre
2 c. à table de lait
1 c. à thé de muscade
3 c. à thé de poudre à pâte
Sel

MODE DE PRÉPARATION

Défaire le beurre en crème, ajouter le sucre, l'œuf battu et le miel, brasser et joindre le lait, puis la farine tamisée avec la poudre à pâte, le sel et la muscade.

BISCUITS À LA CRÈME

DÉTAIL

2 œufs
⅓ de tasse de crème
4 c. à table de beurre
2 c. à table de sucre
2 tasses de farine
4 c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de sel

MODE DE PRÉPARATION

Tamiser la farine dans un bol avec la poudre à pâte, mettre le sel, le sucre, puis le beurre que vous incorporez avec deux couteaux et ajouter les œufs battus et la crème. Rouler à une épaisseur de ¾ de pouce, découper à l'emporte-pièce et saupoudrer le dessus de chaque biscuit avec du sucre granulé.

BISCUITS À LA POUDRE À PÂTE

DÉTAIL

2 tasses de farine
4 c. à thé de poudre à pâte
3 c. à table d'huile Mazola
¾ à 1 tasse de lait
1 c. à thé de sel

MODE DE PRÉPARATION

Tamiser ensemble tous les ingrédients secs. Verser l'huile dans le lait, ajouter les liquides aux ingrédients secs et faire la détrempe à l'aide d'un couteau. Pétrir la pâte et l'abaisser de 1 pouce d'épaisseur. Découper à l'emporte-pièce et faire cuire à four chaud.

BISCUITS AU GRUAU

DÉTAIL

2 œufs
$\frac{3}{4}$ de tasse de sucre
2 c. à table de beurre fondu
$2\frac{1}{4}$ tasses de gruau
1 c. à thé de poudre à pâte
Zeste de citron

MODE DE PRÉPARATION

Battre les œufs et ajouter le sucre, puis le beurre fondu. En dernier lieu, le gruau avec la poudre à pâte et le zeste de citron.

BISCUITS À LA MÉLASSE

DÉTAIL

1 tasse ou 16 c. à table de beurre ou de graisse
1 tasse de mélasse
1 tasse de cassonade
1 tasse de lait
1 œuf
2 c. à thé de soda à pâte
1 c. à table de gingembre
4 à 5 tasses de farine

MODE DE PRÉPARATION

Défaire la matière grasse en crème et ajouter la cassonade, l'œuf battu, la mélasse dans laquelle vous avez fait dissoudre le soda, puis le lait et la farine tamisée avec le gingembre. Rouler la pâte et découper à l'emporte-pièce.

MERINGUES

DÉTAIL

4 blancs d'œufs
1 tasse de sucre granulé
$\frac{1}{2}$ tasse d'amandes hachées

MODE DE PRÉPARATION

Monter les blancs d'œufs en neige très ferme et leur ajouter graduellement le sucre. Lorsque ce mélange est très ferme, lui incorporer les amandes. Mouiller une planche et la couvrir de papier. Puis, à l'aide d'une cuillère, faire tomber un peu de la préparation en lui donnant une forme ovale et assez élevée. Faire cuire à four modéré

MACARONS AU CORN-FLAKES

DÉTAIL

2 blancs d'œufs
1 tasse de sucre
1 tasse de coco
2 tasses de corn-flakes
½ tasse d'amandes hachées
½ c. à thé de vanille

MODE DE PRÉPARATION

Battre les blancs d'œufs en neige et ajouter graduellement le sucre, le coco, le corn-flake, les amandes et l'essence.

CRÈME ÉMERAUDE

DÉTAIL

2 c. à table de gélatine Knox
⅓ tasse d'eau froide
1 tasse d'eau bouillante
1 tasse de sucre
3 blancs d'œufs
Le jus de 3 citrons
Tranches d'ananas

MODE DE PRÉPARATION

Faire dissoudre la gélatine dans l'eau froide, ajouter l'eau bouillante, le sucre et le jus de citron et passer à travers un linge fin. Lorsque le mélange commence à épaissir, battre avec un moulin pour les œufs et quand il est suffisamment monté, joindre les blancs d'œufs battus fermement et continuer à fouetter jusqu'à ce que la préparation soit neigeuse. Colorer avec du vert émeraude et faire prendre au frais. Démouler sur des tranches d'ananas.

BLANC-MANGER À LA NOIX DE COCO

DÉTAIL

4 tasses de lait
6 c. à table de farine de maïs (cornstarch)
½ tasse de sucre
½ tasse de noix de coco
1 c. à thé de vanille

MODE DE PRÉPARATION

Chauffer le lait, ajouter la farine délayée, laisser cuire pendant environ, 5 minutes, joindre le sucre et continuer la cuisson pendant encore quelques minutes. Retirer du feu et mettre la vanille et la noix de coco. Passer un moule à l'eau froide y déposer le blanc-manger. Servir froid.

CRÈME BRULÉE

DÉTAIL

1½ tasse de lait
½ tasse d'eau
½ tasse de cassonade
2 c. à table de farine
½ c. à table de beurre
¼ c. à thé d'essence de ratafia

MODE DE PRÉPARATION

Mettre le beurre et le sucre dans un chaudron et laisser caramé-liser. Chauffer le lait et y ajouter la farine délayée. Laisser cuire lentement, joindre le sucre bruni et continuer la cuisson jusqu'à ce que le tout soit parfaitement lisse. Servir froid avec de la crème.

GRANDS'PÈRES CANADIENS

DÉTAIL

1 tasse de farine
1 c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de sel
½ tasse de lait
2 œufs

MODE DE PRÉPARATION

Tamiser les ingrédients secs, ajouter le lait, faire une détrempe sans grumeaux et joindre les œufs. Jeter par cuillerée dans du sirop d'érable bouillant et laisser cuire. Servir avec le sirop qui à servi à la cuisson.

ŒUFS CUITS DANS LE SIROP D'ÉRABLE

DÉTAIL

Sirop bouillant
Oeufs

MODE DE PRÉPARATION

Casser les œufs un à un et les mettre sans les briser dans le sirop d'érable bouillant. Laisser cuire assez fermements et servir avec le sirop qui a servi à la cuisson.

PAIN CUIT DANS LE SIROP D'ÉRABLE

DÉTAIL

Sirop bouillant
Pain

MODE DE PRÉPARATION

Trancher le pain, le mettre morceau par morceau dans le sirop d'érable bouillant, laisser cuire et servir avec le sirop d'érable qui a servir à la cuisson.

COMPOTE DE PRUNEAUX

DÉTAIL

12 pruneaux
12 amandes
12 c. à thé de cassonade brune
Thé froid
Canelle

MODE DE PRÉPARATION

Faire tremper les pruneaux pendant toute une nuit dans du thé froid. Enlever les noyaux et les remplacer par des amandes. Déposer les pruneaux dans une casserole avec assez d'eau pour couvrir, puis ajouter 1 c. à thé de cassonade par fruit et laisser cuire jusqu'à bonne consistance. Aromatiser et servir.

COMPOTE DE CITROUILLE

DÉTAIL

8 tasses de citrouille
1 tasse d'eau
2 tasses de sucre
Zeste de citron

MODE DE PRÉPARATION

Peler la citrouille, la couper par morceaux, la déposer dans un chaudron avec de l'eau et du sucre et cuire jusqu'à ce que la citrouille soit bien défaite en compote. Aromatiser avec du zeste de citron.

AMBROISIE

DÉTAIL

1 tranche de gâteau
1 tranche d'ananas
1 c. à table de crème fouettée
1 datte sans noyau

MODE DE PRÉPARATION

Couper en rond une tranche de gâteau et y déposer sur le dessus une tranche d'ananas, puis la crème fouettée et la datte sans noyau.

POMMES EN NEIGE

DÉTAIL

4 grosses pommes
Eau
1 tasse de sucre en poudre
2 blancs d'œufs

MODE DE PRÉPARATION

Faire cuire les pommes dans l'eau jusqu'à ce qu'elles soient en compote épaisse. Battre les blancs d'œufs en neige, leur ajouter le sucre, puis la compote de pommes et battre encore pendant quelque temps.

BANANES CUITES AU FOUR

DÉTAIL

6 bananes
1 citron
3 c. à table de sucre

MODE DE PRÉPARATION

Couper les bananes dans le sens de la longueur, les déposer dans un plat de pyrex, les saupoudrer de sucre et les couvrir de jus de citron. Faire cuire à four doux jusqu'à ce que le fruit soit tendre et servir avec des biscuits secs.

SOUFFLÉ AUX POMMES

DÉTAIL

4 tasses de purée de pommes
4 blancs d'œufs
Sucre
Zeste d'orange
Eau

MODE DE PRÉPARATION

Faire une purée de pommes très épaisse, la passer au tamis la sucrer et lui ajouter le zeste d'orange. Remettre sur le feu pour que le reste de l'eau s'évapore. Retirer et ajouter les blancs d'œufs montés en neige. Déposer dans un moule beurré et faire cuire à four modéré. Servir aussitôt après la cuisson.

SALADE AUX FRUITS

DÉTAIL

1 boîte d'ananas en conserve
1 boîte de pêches en conserve
1 boîte de poires en conserve
2 oranges
½ tasse d'amandes hachées
Cerises confites
Crème fouettée
Sirop pour couvrir

MODE DE PRÉPARATION

Couper en carrés les fruits en conserve et les recouvrir de sirop fait avec le jus de fruits additionné de sucre. Déposer cette salade dans des coupes et décorer avec de la crème fouettée, des amandes hachées et des cerises confites.

SALADE DE MELON

DÉTAIL

1 petit melon
½ tasse de sucre
¼ c. à thé de muscade
¼ de c. à thé de canelle

MODE DE PRÉPARATION

Couper en dés la chair du melon et saupoudrer de sucre, de muscade et de canelle, Laisser reposer pendant quelque temps et servir froid.

GELÉE À LA CANADIENNE

DÉTAIL

6 pommes
3 c. à table de sucre d'érable
1 paquet de gelée aux framboises
2 c. à table de vin Cherry
1½ tasse d'eau
1 tasse de crème fouettée

MODE DE PRÉPARATION

Faire cuire les pommes au four après en avoir enlevé le cœur. Remplir la cavité avec du sucre d'érable, retirer et faire refroidir. Déposer les pommes dans un joli plat et verser dessus la gelée dissoute dans l'eau bouillante, additionnée de vin. Au moment de servir, décorer avec de la crème fouettée.

RIZ À LA BONNE FEMME

DÉTAIL

¾ tasse de riz | **½ tasse de sucre**
3 tasses de lait | **3 c. à table de beurre**
¼ c. à thé de vanille

MODE DE PRÉPARATION

Faire blanchir le riz à l'eau bouillante pendant 5 minutes, l'égoutter, le laisser refroidir et le remettre dans la casserole avec le lait, le sucre, le beurre et la vanille. Laisser cuire doucement jusqu'à ce que le riz cède sous le doigt. Servir chaud.

PAIN AU RIZ

DÉTAIL

1 tasse de riz | **1 tasse de sucre**
4 tasses de lait | **3 œufs**
¼ c. à thé de vanille

MODE DE PRÉPARATION

Faire blanchir le riz pendant 5 minutes dans l'eau bouillante, l'égoutter, le laisser refroidir, lui ajouter le lait, le sucre et faire cuire au bain-marie pendant environ 1 heure. Après cette cuisson, joindre les jaunes d'œufs, puis les blancs montés en neige très ferme et la vanille. Faire prendre au frais. Démouler et servir avec de la crème fouettée.

TAPIOCA AU CAFÉ

DÉTAIL

6 c. à table de tapioca fin | **6 c. à table de sucre**
1 tasse de café | **1 c. à table de vanille**

MODE DE PRÉPARATION

Chauffer le café, lui ajouter le tapioca fin, cuire pendant environ 5 minutes, puis joindre le sucre et continuer la cuisson pendant encore quelques minutes. Mettre la vanille et verser la préparation dans un moule trempé à l'eau froide. Faire refroidir, démouler et servir avec de la crème fouettée.

CHOUX À LA CRÈME

DÉTAIL

2 tasses de farine
2 tasses d'eau
16 c. à table de beurre
8 c. à table de sucre
8 œufs
Zeste d'un citron

MODE DE PRÉPARATION

Faire bouillir l'eau avec le sucre, le beurre, le zeste de citron et, lorsque l'ébullition commence, y verser tout à la fois la quantité de farine. Tourner vivement, faire dessécher la pâte sur le feu pendant quelques minutes, la retirer de la chaleur et incorporer à la préparation les œufs, l'un après l'autre, Faire refroidir cette pâte. A l'aide de cornets de papier, laisser tomber gros comme un œuf de pâte sur des lèchefrites beurrées et faire cuire à four chaud pendant 25 à 30 minutes. Servir avec de la crème fouettée.

BEIGNES

DÉTAIL

½ livre de beurre frais
6 œufs
1 tasse de lait
2 tasses de sucre
10 à 12 tasses de farine
5 c. à thé de poudre à pâte
¼ c. à thé de muscade

MODE DE PRÉPARATION

Défaire le beurre en crème et lui ajouter le sucre, les jaunes d'œufs, le lait, les blancs d'œufs battus en neige et la farine tamisée avec la muscade et la poudre à pâte. Étendre la pâte de ¼ de pouce d'épaisseur, découper à l'emporte-pièce et faire cuire dans la grande friture.

CRÈME À LA GLACE À LA VANILLE

DÉTAIL

4 tasses de crème
2 tasses de sucre
1 c. à thé de gélatine Knox
1 c. à thé d'essence de vanille

MODE DE PRÉPARATION

Mêler ensemble tous les ingrédients plus haut mentionnés, en ayant soin de faire dissoudre la gélatine. Congeler dans la sorbetière et servir avec gâteau ou biscuits.

CRÈME À LA GLACE AUX FRAISES

DÉTAIL

2 tasses de crème
2 tasses de lait
1 tasse de sucre
1½ tasse de fraises écrasées

MODE DE PRÉPARATION

Mêler ensemble tous les ingrédients secs et leur ajouter les fraises écrasées. Déposer dans le congélateur, faire geler et servir.

LES BREUVAGES

COMMENT USER DU THÉ, DU CAFÉ ET DU CHOCOLAT,
DÉFINITION DU THÉ,
COMMENT PRÉPARER LE THÉ,
DÉFINITION DU CAFÉ,
COMMENT PRÉPARER LE CAFÉ,
DÉFINITION DU CHOCOLAT,
COMMENT FAIRE LE CHOCOLAT

LES BREUVAGES

Les deux breuvages associés, le thé et le café, sont désignés sous le nom de breuvages aromatiques. Ils ne doivent pas être regardés comme des aliments pour l'organisme, mais bien comme des stimulants. A petites doses ils sont agréables et salutaires. A hautes doses ils agissent sur le système nerveux et peuvent être préjudiciables à la santé. Il faut donc ne pas en abuser. Le chocolat, à l'inverse du thé et du café, peut être considéré comme un aliment, car il contient de la graisse, de l'amidon, du sucre, de la théobromine et des substances azotées.

LE THÉ

Le thé est la feuille d'un arbriseau toujours vert cultivé surtout en Chine et au Japon. Le thé se divise en deux groupes, le thé vert et le thé noir. Le premier a une couleur grisâtre plus ou moins prononcée provenant de ce que le thé a été simplement séché après la cueillette. L'infusion obtenue est d'un beau blond, la saveur aromatique est un peu âcre. L'infusion du second est plus foncée, provenant de ce que le thé a été torréfié. Pendant la torréfaction, le thé noir perd une certaine quantité de son huile essentielle, ce qui le rend moins excitant.

Ces opérations expliquent pourquoi on trouve dans le commerce deux couleurs de thé: le thé noir et le thé vert. Ce dernier est très excitant et s'emploie rarement seul. Communément on emploie un mélange des deux.

Il est utile, avant de faire le thé, de tiédir la théière avec de l'eau chaude. Il faut ensuite mettre le thé, verser l'eau bouillante, et laisser infuser de 3 à 5 minutes. Il ne faut jamais faire bouillir le thé, car le principe aromatique, très volatile, s'évaporerait, et il ne resterait que la matière extractive d'une saveur très désagréable et qui est transformée en une substance astringente qui provoque la constipation.

LE CAFÉ

Le café nous est fourni par un arbuste nommé le caféier, cultivé dans les pays tropicaux. Le meilleur café nous vient de l'Arabie. Il s'appelle le moka.

Le café est fait avec les graines torréfiées et moulues du caféier. Pour avoir du bon café, il faudrait toujours le griller et le moudre au moment de s'en servir. Si le café est torréfié à l'avance, il faut le mettre dans une boîte fermant hermétiquement. On ajoute souvent au café de la chicorée grillée et moulue. Cette addition, faite pour obtenir un café plus coloré, n'est pas malsaine.

Le café peut être infusé comme le thé, ou bouilli. On le prépare aussi aux œufs.

Pour préparer le café infusé, il faut se servir d'un filtre. Pour cela, mettre une cuillerée à table de café dans le récipient spécial du filtre, presser les grains, fermer et verser petit à petit une tasse d'eau très bouillante. Laisser filtrer et servir très chaud.

Le café bouilli à gros bouillon perd la plupart de ses qualités. Ce genre de café doit se préparer ainsi:—Mettre la quantité de café requise dans un chaudron avec l'eau bouillante nécessaire, laisser monter la masse trois fois puis arrêter l'ébullition. Couler dans une passoire très fine et servir bien chaud.

C'est une mauvaise habitude de faire bouillir à nouveau le café de la veille, pour servir de base à l'infusion du jour. On ne peut obtenir de la sorte qu'une liqueur noire, amère et dépourvue de ses qualités.

La méthode la plus recommandable pour faire le café est le système du percolateur qui est comme suit:—Mettre la quantité de café dans le récipient spécial, ajouter l'eau nécessaire et faire monter pendant plusieurs minutes. Vous obtiendrez ainsi un café parfait.

L'infusion du café est amère, mais cette amertume est combinée avec un arome très suave. Le café exerce une influence spéciale sur le cerveau. Les personnes nerveuses font bien de s'en abstenir, car il est souvent cause d'insomnie.

LE CHOCOLAT

Le chocolat est un mélange de parties égales de sucre et de fèves de cacao torréfiées, puis broyées.

Cet aliment vient de l'Amérique méridionale. Les arbres qui donnent le meilleur fruit sont ceux qui croissent sur les bords du Maracaïbo.

L'expérience, ce grand maître, a démontré que le chocolat préparé avec soin est un aliment agréable en même temps que salutaire; qu'il est de digestion facile; qu'il est très convenable aux personnes qui se livrent à un grand travail intellectuel ainsi qu'aux voyageurs.

Pour faire le chocolat, il ne faut pas le hacher au couteau ou le broyer, mais le laisser en tablette ou le diviser. On le fait ensuite dissoudre doucement sur le feu en le remuant. Faire bouillir à feu doux pendant 5 minutes. Cette cuisson développe l'arome du chocolat et contribue à le rendre de digestion plus facile.

RECETTES

THÉ VERT OU THÉ NOIR

DÉTAIL

3 c. à thé de thé
3 tasses d'eau bouillante

MODE DE PRÉPARATION

Employer une théière en grès si possible, et la réchauffer avec un peu d'eau bouillante avant la préparation du breuvage. Verser l'eau bouillante sur le thé. Laisser infuser le breuvage de 3 à 5 minutes.

THÉ GLACÉ

DÉTAIL

3 c. à thé de thé
3 tasses d'eau bouillante
3 tranches de citron
Sucre et glace

MODE DE PRÉPARATION

Préparer une infusion de thé suivant la méthode ordinaire. Faire refroidir. Sucrer au goût. Mettre une tranche de citron dans chaque verre de thé, ainsi que quelques petits morceaux de glace. Ce breuvage est désaltérant et très agréable à boire dans les journées chaudes.

CAFÉ

DÉTAIL

3 c. à table de café moulu
3 tasses d'eau bouillante

MODE DE PRÉPARATION

Placer le café dans le compartiment spécial du percolateur, et verser l'eau bouillante par petite quantité. Placer sur le feu et laisser monter environ 10 à 15 minutes. Servir avec lait chaud mais non bouilli.

CAFÉ AUX ŒUFS

DÉTAIL

3 c. à table de café moulu
3 tasses d'eau bouillante
1 œuf

MODE DE PRÉPARATION

Délayer dans une casserole le café avec l'œuf. Verser l'eau bouillante, faire jeter quelques bouillons sur un feu vif. Passer à la passoire très fine ou dans un linge. Servir avec lait chaud ou crème.

CACAO

DÉTAIL

2 c. à table de cacao
2 c. à table de sucre
2 tasses de liquide chaud

MODE DE PRÉPARATION

Délayer le cacao avec un peu d'eau froide, l'ajouter à de l'eau chaude ou à du lait chaud. Après cuisson, le battre avec un fouet pour les œufs, ce qui donnera un liquide mousseux. Servir avec de la crème fouettée.

CACAO POUR DÉJEUNER

DÉTAIL

4 c. à table de cacao
4 c. à table de sucre
3 tasses de lait
1 tasse d'eau
Quelques grains de sel

MODE DE PRÉPARATION

Mélanger le cacao, le sucre et le sel avec l'eau. Laisser bouillir de 3 à 5 minutes. A ce moment ajouter le lait, que vous avez fait chauffer au préalable.

CACAO POUR RÉCEPTION

DÉTAIL

3 c. à table de cacao
3 c. à table de sucre
2 tasses de lait
1 tasse d'eau
Crème fouettée
Vanille ou cannelle

MODE DE PRÉPARATION

Mélanger le cacao et le sucre avec l'eau. Laisser bouillir de 3 à 5 minutes. A ce moment ajouter le lait que vous avec fait chauffer au préalable. Pour donner plus d'arome à ce cacao, le parfumer avec un peu de vanille ou de cannelle. Servir avec de la crème fouettée.

CHOCOLAT AU LAIT

DÉTAIL

1 c. à table de chocolat
1 tasse de lait

MODE DE PRÉPARATION

Faire fondre le chocolat en ajoutant la quantité de lait convenable. Battre le mélange, et il sera plus savoureux. Le chocolat préparé au lait est plus nourrissant que préparé à l'eau.

Surprise aux pommes

Calories: 1470/6 = 245
Portions: 6

Ingrédients:

3 tasses de pommes
¾ de tasse de sucre
1 oeuf battu
2 c. à table de farine
¼ de c. à thé de cannelle
¼ de tasse de beurre ou margarine
⅓ de tasse de cassonade
⅔ de tasse de farine tout usage

Préparation:

1. Enlevez le coeur, pelez les pommes, coupez-les en morceaux. Ajoutez le sucre, l'oeuf, la farine et la cannelle. Etendez dans un moule 8 x 8.
2. Travaillez ensemble le beurre, la cassonade et la farine. Placez sur les pommes.
3. Faites cuire au four à 375°F environ 30 minutes ou jusqu'à doré.
4. Coupez en carrés — servez chaud ou froid.

REMARQUE:

Vous pouvez remplacer les pommes par de la rhubarbe et la cannelle par du macis.



